

Le Tecniche dei lunedì

a cura del Maestro Adriano Pizzolon

DE ASHI BARAI spazzare il piede che avanza

Tori indietreggia di un gran passo col piede destro, spostando non solo la gamba ma il peso del corpo, in modo da mantenere l'equilibrio e rompere invece quello di Uke. Con la mano destra, che tiene il suo bavero sinistro, tiratelo nella stessa direzione, provocando un passo, più lungo dell'ordinario, del suo piede sinistro.

Interrompendo la trazione della mano destra, ma senza lasciare la presa, tirate verso l'interno con la sinistra, provocando l'avanzare del suo piede destro in direzione avanti-sinistra, così che i due piedi si incrociano leggermente. Nell'istante in cui il piede che avanza sta per toccare il tappeto, ma prima che vi si appoggi sopra il peso, spazzare con il piede sinistro il suo destro, nella direzione dello spostamento.

Renraku waza: Tai otoshi

Kaeshi waza: Ko uchi gari, tsubame gaeshi, hiza guruma

HIZA GURUMA ruota sul ginocchio

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti dx e proiettatelo cingendo con la pianta del piede sx il ginocchio dell'avversario, usate questo piede come fulcro dell'azione unitamente a quella delle braccia con un movimento a semicerchio.

Renraku Waza

Hiza guruma – Da Ashi Barai

Kaeshi Waza

Hiza Guruma – O Uchi Gari Ko uchi gari gaeshi

SASAE TSURI KOMI ASHI trattenere il piede tirando e sollevando

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti dx e proiettatelo bloccando la parte inferiore della sua gamba dx col piede sx.

Assumete la posizione naturale dx, spingete l'avversario indietro ottenendo un passo indietro del suo piede dx. Ora fate un passo indietro con il piede sx tirando Uke verso l'avanti con l'applicazione del Tsurikomi, (tirare e sollevare) eseguita con entrambe le mani. Uke è costretto ad avanzare con la gamba dx, prima che arrivi ad appoggiare il piede a terra, appoggiate la pianta del piede sx contro la parte inferiore della sua gamba dx ruotando il corpo a sx, continuando con questa azione Uke sarà costretto a cadere sul dorso.

Renraku Waza

Ko soto gari – Da Ashi Barai

Kaeshi Waza

Tsurikomi ashi

UKI GOSHI Colpo d'anca fluttuante

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti dx, stringendolo a contatto con l'anca dx e le reni; proiettatelo, dopo averlo sollevato, ruotando i fianchi da dx a sx.

Mentre indietreggiate col piede dx, tirate con la mano che tiene il suo bavero sx; poi, con la mano sx, che tiene il lato esterno della sua manica, tiratelo leggermente verso l'alto per farlo fluttuare e rompere il suo equilibrio verso l'avanti dx.

Col braccio dx circondate la sua vita, passando sul fianco sx, spostando il piede dx un poco più in avanti al lato interno del piede dx di Uke e rivolto nella stessa direzione. Portate il piede sx, così che entrambi i vostri piedi vengano a trovarsi tra i suoi e sia e sia possibile alle anche entrare in stretto contatto col suo corpo. Sollevatelo e proiettatelo ruotando le anche da dx a sx.

Renraku Waza: Koshi Guruma, Hane goshi, Uchi mata, O uchi gari

Kaeshi Waza: Ushiro goshi, Utsuri goshi

O SOTO GARI grande falciata esterna

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'indietro dx e proiettatelo indietro falciando di traverso la sua gamba dx con la vostra dx.

Assumete la posizione naturale dx. Tirando Uke verso l'avanti dx, fategli avanzare il piede dx. A questo punto, rompendo l'equilibrio con l'azione combinata di entrambe le mani verso l'indietro dx, avanzate la gamba sx verso l'esterno del suo piede dx. Per squilibrarlo, la mano sx tira verso di voi, mentre la dx spinge indietro.

Poi avanzate con la gamba dx, sollevandola e lanciandola oltre la sua gamba dx. Falciate dall'esterno verso l'indietro, colpendo a metà altezza la sua coscia dx, sincronizzando questa azione con una forte trazione verso il basso della mano sx, rinforzata della mano dx.

Renraku Waza: Harai goshi, Tani otoshi

Kaeshi Waza: O soto gari, Tani otoshi

O GOSHI Grande colpo d'anca

Posizione di difesa Jigo Hontai

Assieme all'avversario vi trovate in posizione di difesa dx. Avanzate con il piede dx e spingete l'avversario all'indietro. L'avversario resiste e cerca di restituirvi la spinta, quando spinge tiratelo con la mano dx in modo che sia costretto ad avanzare sul piede sx. Nello stesso tempo ruotate su voi stessi chiudendo con il braccio dx costringendolo a sbilanciarsi direttamente in avanti. Fate scattare usando uno slancio delle gambe tirate giù con forza ed in avanti con la mano sx mentre mantenete la mano dx costantemente tesa. Lanciate l'avversario a terra avanti a voi e sulla sx.

Renraku Waza: O uchi gari, harai tsuri komi ashi

Kaeshi Waza: Ushiro goshi, Utsuri goshi

O UCHI GARI grande falciata interna

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'indietro sx, mentre con la gamba dx falciate la sua sx di traverso, finché cada indietro.

Dalla posizione naturale dx, avanzate leggermente il piede sx, mentre il dx fluttua senza peso, indietreggiando appena. Contemporaneamente con la mano dx tirate l'avversario verso l'avanti sx. Uke avanza ampiamente la gamba sx. Nel momento in cui il suo piede sta per toccare terra, prendete contatto con la parte posteriore del ginocchio dx, dall'interno, contro la stessa parte della gamba di Uke. Falciate verso l'indietro dx, facendo descrivere alle dita della vostra gamba dx un arco di cerchio. Spingetelo direttamente indietro con entrambe le mani. Questi movimenti devono essere sincronizzati e Uke cadrà direttamente indietro.

Renraku Waza: Ko uchi gari, Seoi nage

SEOI NAGE proiezione sopra la spalla

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti dx, caricatelo sul dorso e proiettatelo sopra la spalla.

Mentre avanzate il piede sx, spingete l'avversario indietro con entrambe le mani, facendogli indietreggiare il piede dx. Spingetelo ancora indietro, avanzando il piede dx, in modo che faccia un ulteriore passo indietro col suo piede sx. Queste spinte hanno lo scopo di invitare Uke a spingere a sua volta. Quando lo farà, avanzando il piede sx, fategli spazio, indietreggiando il piede dx più lontano di quanto lui non abbia spinto, in modo da disturbare il suo equilibrio direttamente verso l'avanti. Poi ruotate, in maniera che il vostro piede venga a trovarsi sul lato interno del suo dx, un po' in avanti e rivolto nella stessa direzione. Piegando il ginocchio sx, abbassate il corpo, continuando la rotazione fino a porre il piede sx all'interno del suo sx, appena avanti e nella stessa direzione. Fate passare sotto la sua ascella il braccio dx. Uke cadrà in avanti, passando sopra la vostra spalla dx.

Renraku Waza: Ko uchi gari, Tani otoshi

Kaeshi Waza: Tani otoshi, Yoko guruma

KO SOTO GARI piccola falciata esterna

Quando siete entrambi in posizione naturale dx, tirate il vostro avversario creando una sua reazione indietro per mantenere l'equilibrio. Facendo uso di tutte due le mani rompete il suo equilibrio verso l'indietro dx, ottenendo che il suo corpo appoggi sui talloni. Spostatevi allora sul suo fianco dx, prima col piede sx e poi col dx, mettendovi ad angolo retto con lui. Facendo uso del piede sx, falciate la sua gamba dx, appena sopra il tallone, nella direzione della punta del piede. Tiratelo in basso con la mano sx e spingetelo dall'alto verso l'indietro con la dx.

Renraku waza: Tani otoshi

Kaeshi waza: O uchi gari, De Ashi Barai gaeshi, Tai Otoshi

KO UCHI GARI piccola falciata interna al piede avanzante

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'indietro dx, mentre col piede dx falciate il suo tallone dx dall'interno.

Dalla posizione naturale dx, spingete l'avversario verso l'indietro sx, costringendolo a reagire per mantenere l'equilibrio. Tiratelo con la mano sx mentre portate il piede sx dietro al vostro dx, fategli fare il passo un po' più lungo del normale. Quando sta per appoggiare il piede sul tatami falciate il suo piede dall'interno, col dx.

Renraku Waza: O uchi gari, Hane goshi

Kaeshi Waza: Hiza Guruma,

KOSHI GURUMA RUOTA SULL'ANCA

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti o avanti dx, inserite profondamente l'anca dx davanti alla sua e, usa dola come perno, fate ruotare il corpo, proiettando UKE in avanti.

Nella posizione naturale dx, fate un passo indietro col piede dx, ottenendo che l'avversario avanzi il sx. Forzate leggermente il KUZUSHI con le mani, finché il suo corpo si inclina in avanti e il peso appoggia sulla punta dei piedi. Avanzate il piede dx vicino al suo, circondate il suo collo col braccio dx, arrivando con la mano sulla sua spalla; indietreggiate con il piede sx finché l'anca giunge a contatto con il lato sx del suo addome. Questi movimenti devono essere sincronizzati. Da questa posizione, ruotate il corpo verso l'avanti sx, sollevando le anche e tirando UKE in avanti con le mani. Il corpo di UKE ruoterà sulla vostra anca e cade al suolo davanti a voi.

Renraku Waza: Harai goshi, Uchi mata, O uchi gari

Kaeshi Waza: Ushiro goshi, Ura Nage

TSURIKOMI GOSHI Colpo d'anca tirando e sollevando

Rotto l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti o avanti dx, fate contatto con le anche a livello delle sue cosce; con l'azione combinata delle anche che si sollevano e delle mani che tirano, proiettatelo sopra le anche facendolo cadere, sul dorso, davanti a voi.

Dalla posizione naturale dx, tirate, indietreggiando il piede dx, per far avanzare il suo sx. In quel momento il suo equilibrio è disturbato verso l'avanti. Rompete il suo equilibrio verso l'avanti dx applicando, con entrambe le mani, l'azione di Tsurikomi (tirare e sollevare). Senza lasciare la trazione avanzate il piede dx inserire il gomito dx sotto la sua ascella sx, mentre ruotate il corpo a sx tenete i piedi davanti ai suoi e su la stessa linea. Abbassate le anche a livello delle sue cosce e fate contatto con esse. Quando Uke si appoggia sulla vostra anca sx piegatevi in avanti e raddrizzate le ginocchia. Uke cadrà sulla schiena davanti a voi.

Renraku Waza: Sode tsuri komi goshi, Ko uchi gari

Kaeshi Waza: Ushiro goshi, Utsuri goshi

OKURI ASHI BARAI spazzare entrambi i piedi

Assumete la posizione naturale dx, quando l'avversario muove un passo col piede sx verso la direzione indietro sx, avanzate di un passo il piede dx, verso l'avanti dx. quando riporta il piede dx verso sx, dovete muovere il vostro sx e nell'attimo in cui il suo piede dx appoggia al suolo, ma prima che abbia raccolto il peso, spazzatelo con decisione, con la pianta del vostro piede sx nella direzione dello spostamento. Contemporaneamente, rompete maggiormente il suo equilibrio, forzando verso l'alto con la mano dx e spingendo in basso con la sx, in direzione dei suoi piedi. Uke cadrà sulla schiena con le gambe sollevate.

Renraku Waza: Tai Otoshi – O Soto gari

Kaeshi Waza: Okuri ashi barai

TAI OTOSHI caduta del corpo

Assumete la posizione naturale dx, fate un leggero passo indietro col dx, poi disturbate il suo equilibrio verso l'avanti dx applicando Tsurikomi – tirando e sollevando- con entrambe le mani. Nello stesso tempo ruotate a sx spostando il piede sx indietro e appoggiando il piede dx proprio davanti al suo dx avanzato. Tirare energicamente in avanti con la sx, rinforzando questa azione con la dx. Impossibilitato ad avanzare i piedi Uke cade con un'ampia traiettoria avanti a dx della vostra posizione. Per ottenere una bella tecnica è necessaria la massima coordinazione delle mani, delle reni, delle anche e delle gambe.

Renraku Waza: Tai Otoshi – Sasae tsuri komi ashi

Kaeshi Waza: Tani Otoshi – Ko soto gari

HARAI GOSHI spazzare con l'anca

Assumete la posizione naturale dx, indietreggiate col piede sx rompendo il suo equilibrio, sull'avanti dx, per mezzo di Tsurikomi. Portate il piede sx davanti al suo sx, facendolo passare dietro al vostro dx. otterrete così uno stretto contatto tra il suo tronco e il vostro; egli ha il petto e l'addome contro il vostro fianco. Ora distendete la gamba dx all'esterno della sua e spazzate decisamente il davanti della sua coscia verso l'esterno alto con la parte posteriore della coscia.

Renraku Waza: Tai Otoshi – Harai makikomi, O soto gari

Kaeshi Waza: Utsuri goshi, Ushiro goshi

UCHI MATA grande falciata interna di coscia

Assumete la posizione naturale dx, la mano dx tiene il bavero sx dell'avversario un poco più in alto del solito. Tirandolo con la dx, fategli avanzare il piede sx piegandolo leggermente in avanti. Quando sta per appoggiare il piede al suolo, ruotate passando la vostra gamba sx dietro la vostra dx. spazzare con forza verso l'alto l'interno della sua coscia sx con l'esterno posteriore della vostra coscia dx. la mano sx tira sul fianco sx e la dx appoggia questo movimento.

Renraku Waza: Tai Otoshi – Seoi nage

Kaeshi Waza: Sumi otoshi, Tai Otoshi

KO SOTO GAKE piccolo agganciamento esterno

Rompete la posizione dell'avversario verso l'indietro dx e con la pianta del piede sx agganciate l'esterno della sua caviglia dx proiettandolo indietro.

Dalla posizione naturale dx fate in modo di far avanzare il vostro avversario prima con il piede sx e poi con il piede dx. Con la mano dx, che finora ha tirato il suo bavero, spingetelo verso l'indietro dx e con la mano sx spingetelo indietro e verso il basso. Tenetelo inchiodato al suolo e con la pianta del piede sx agganciate l'esterno della sua caviglia dx e fatelo cadere verso l'indietro dx.

Renraku waza: Tani otoshi, Tsuru komi ashi

Kaeshi waza: O uchi gari

TSURI GOSHI Colpo d'anca con presa in cintura

Rotto l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti, prendendo con la dx la cintura sulla sua schiena, agendo poi su di essa per sollevare il suo corpo, portatelo a contatto con le anche e proiettatelo ruotando sul fianco.

Nella posizione naturale dx, indietreggiate il dx di mezzo passo, ottenendo che l'avversario avanzi il piede sx per conservare l'equilibrio. Passando la mano dx sotto la sua ascella sx, prendete la sua cintura sulla schiena, mentre rompete il suo equilibrio verso l'avanti. Ruotate il corpo verso sx portando indietro il piede sx. Tenete le spalle ed i fianchi ben accostati contro il ventre ed il petto dell'avversario. Tirate verso l'alto con la cintura raddrizzate le gambe ruotando con il corpo.

Renraku Waza: Harai goshi

Kaeshi Waza: Yoko guruma

Ci sono due varianti di questa proiezione Ko tsuri goshi, utilizzato da judoka piccoli, si passa con il braccio sotto il braccio dell'avversario. O tsuri goshi, utilizzato da judoka alti di statura, si fa la presa alla cintura passando con il braccio sopra il braccio dell'avversario.

YOKO OTOSHI caduta laterale

Assumete la posizione naturale dx, fate un leggero passo avanti col sx e cercate di squilibrarlo verso sx. Per ritrovare l'equilibrio Uke sposta il peso del corpo dalla gamba sx alla dx avanzando. Utilizzando questo movimento avanzate il piede sx all'esterno della sua caviglia dx e lasciatevi cadere sul fianco sx tirandolo con entrambe le mani.

Renraku Waza:

Kaeshi Waza: O uchi gari

ASHI GURUMA ruota sulla gamba

Rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti dx ponete la gamba dx distesa circa all'altezza del ginocchio arrestando il suo movimento in avanti, proiettatelo in un'ampia traiettoria circolare sopra la vostra gamba.

Agendo con entrambe le mani rompete il suo equilibrio verso l'avanti dx, portate la vostra gamba sx lateralmente ruotate il corpo a sx distendendo la gamba dx in modo che la caviglia superi il suo ginocchio dx e ne impedisca l'avanzamento. Tirate a voi l'avversario con entrambe le mani e ruotate il corpo a sx. Il suo corpo ruota dunque facendo perno sulla vostra gamba distesa e cade al suolo.

Renraku Waza

O soto gari, O soto otoshi

Kaeshi Waza

Tani Otoshi – Ushiro Goshi

HANE GOSHI colpo d'anca con gamba raccolta

Nella posizione naturale dx, rompete l'equilibrio dell'avversario verso l'avanti dx, ruotate con il vostro corpo appoggiando il fianco contro il torace di Uke, nello stesso tempo piegate la gamba dx appoggiandola contro la sua gamba dx. Staccatelo dal suolo raddrizzando la gamba dx con un'azione simile ad una molla che si distende all'improvviso.

Renraku waza: Uchi Mata

Kaeshi waza: Ushiro Goshi

HARAI TSURIKOMI ASHI spazzare il piede tirando e sollevando

Nella posizione naturale dx, avanzate con il piede sx, facendo indietreggiare il dx di Uke. Rompete il suo equilibrio verso l'avanti sx applicando Tsurikomi, l'azione di tirare e sollevare con le mani, avanzate il piede sx stendere la gamba dx e spazzare la sua caviglia con la pianta del piede dx verso l'interno delle sue gambe, ruotate il tronco a dx tirando fortemente la mano dx che tiene il suo bavero sx. la mano sx, che stringe la manica, aiuta il movimento spingendo in alto a dx.

Renraku waza: O soto gari

Kaeshi waza: O soto gari