

I - ASHI WAZA

(Tecniche di gamba)

1 - O-SOTO-GARI.....	pag. 24
2 - DE-ASHI-BARAI	pag. 26
3 - HIZA-GURUMA.....	pag. 27
4 - KO-SOTO-GAKE	pag. 28
5 - O-UCHI-GARI	pag. 29
6 - KO-UCHI-GARI	pag. 30
7 - OKURI-ASHI-BARAI	pag. 31
8 - O-SOTO-GURUMA.....	pag. 32
9 - O-SOTO-OTOSHI.....	pag. 34
10 - KO-SOTO-GARI	pag. 36
11 - SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	pag. 37
12 - HARAI-TSURI-KOMI-ASHI.....	pag. 38
13 - SOTO-GAKE	pag. 39
14 - KO-UCHI-MAKKOMI.....	pag. 40
15 - ASHI-GURUMA.....	pag. 42

1^ TECNICA DI GAMBA

O-SOTO-GARI



Tsukuri: Uke in posizione migi-shizentai può essere in procinto di avanzare con il piede destro o volontariamente perché si sta muovendo in quel senso, o perché Tori esegue una trazione con il suo braccio sinistro; oppure Uke è in posizione shizen-hontai oppure arretra il suo piede sinistro.



Tori avanza con la gamba sinistra, piega il corpo in avanti-sinistra, alza con forza il braccio destro e tira verso il basso con il braccio sinistro, in tal modo blocca Uke nettamente all'indietro con il peso sulla propria gamba sinistra.



Kake: Tori si inclina in avanti, in appoggio sulla sua gamba sinistra leggermente flessa, alza la gamba destra, forte ma in scioltezza, e falcia lateralmente la gamba destra di Uke una frazione di secondo prima che l'intero corpo di Uke gravi sul piede destro. La proiezione viene facilitata da una leggera rotazione del busto di Tori verso la propria sinistra mentre il braccio destro solleva Uke verso l'indietro-laterale sinistro.

NOTA:

Tsukuri significa 'costruire', è dunque la fase in cui si provoca lo squilibrio e ci si avvicina alla proiezione.

Kake significa 'eseguire', 'completare', 'realizzare'.

Uke significa 'ricevere', quindi 'subire'.

2^ TECNICA DI GAMBA

DE-ASHI-BARAI



Tsukuri: Uke avanza la gamba destra spontaneamente o per una trazione del braccio sinistro di Tori, oppure ha la gamba destra già avanti ma con il peso prevalentemente sulla gamba sinistra, oppure da shizen-hontai arretra con il piede sinistro.

La prima di queste opportunità è quella più 'autentica', la più conforme allo spirito della tecnica, la più efficace e quella che corrisponde ad un vero Tsukuri.



Kake: il piede destro di Tori è all'interno dell'asse di spostamento di Uke mentre il sinistro spazza lateralmente la sua caviglia destra colpendolo leggermente da dietro; il braccio sinistro prosegue la trazione e il polso destro solleva la spalla sinistra di Uke.

3^ TECNICA DI GAMBA

HIZA-GURUMA



Tsukuri: Uke ha la gamba destra arretrata, quindi la direzione di squilibrio sarà in avanti-laterale destro.

Per iniziare lo squilibrio e poi mantenerlo è essenziale utilizzare bene i polsi che devono agire insieme per squilibrare Uke con la testa in avanti verso la spalla sinistra di Tori.



Tori appoggia poi la pianta del piede sinistro contro l'esterno del ginocchio destro di Uke appena sotto la rotula; la gamba destra di Tori è flessa mentre la sinistra è tesa ma non rigida: la tecnica infatti è più un rotolamento che un bloccaggio.

Kake: l'azione di trazione dei polsi porta Uke in punta di piedi, Tori poi trasforma la trazione in rotazione e tira Uke con il proprio braccio sinistro verso il basso, accompagnando il movimento con il braccio destro.

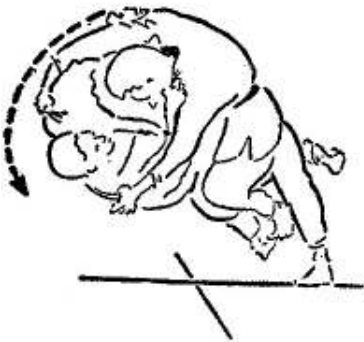
4^ TECNICA DI GAMBA

KO-SOTO-GAKE

Tsukuri: Uke è in posizione normale con i piedi sulla stessa linea, Tori con un movimento coordinato dei polsi 'ad uncino' squilibra leggermente Uke in avanti per portarlo sulle punte dei piedi.



Avanza subito il piede destro e lo pone sull'asse o ancor meglio appena a sinistra, e aggancia con la gamba sinistra la destra di Uke in modo che gli inca-vi delle ginocchia siano in contatto; Tori ha le gambe abbastanza larghe per non colpire col tallone il tendi-ne d'Achille di Uke.



Kake: Tori spinge Uke con tutto il suo corpo mantenendo il contatto e tende le braccia solo quando lo squilibrio sarà sufficiente, deve letteralmente far sedere Uke sul suo pol-paccio sinistro. Uke cade un po' a sinistra di Tori che durante la falciata fa passare la gamba sinistra davanti alla destra.

5^ TECNICA DI GAMBA

O-UCHI-GARI

Tsukuri: Uke è con le gambe larghe, o ancora meglio con la gamba sinistra avanzata. Tori mette il piede sinistro sull'asse mediano ad angolo retto con questo, avvicinandosi così ad Uke.



Intanto tira a sé Uke con le braccia, infila la gamba destra tesa, tallone a terra, fra le gambe di Uke, la sua gamba non si piega che in seguito e il suo ginocchio si piazza dietro quello di Uke.

Vi è il contatto fra la anca destra di Tori e l'addome di Uke e fra gli incavi delle ginocchia.



Kake: Tori continua il movimento di falciata laterale verso il basso con la gamba destra e spinge con forza con tutto il suo corpo verso destra; il suo braccio destro e l'anca destra ruotano.

Lo squilibrio di Uke è verso l'indietro, un po' laterale a sinistra.

6^ TECNICA DI GAMBA

KO-UCHI-GARI



Tsukuri: Uke ha le gambe pari o la destra avanti. Tori avanza rapidamente il piede sinistro appoggiandoci il peso del corpo.

Kake: Tori appoggia la pianta del piede destro dietro il tallone destro di Uke e spazza in direzione delle dita dei piedi mentre spinge con forza Uke con le braccia tese, ma con i polsi che lo reggono un attimo per impedirgli di riprendere la posizione. L'essenziale per Tori è la rapidità e la simultaneità dei movimenti e l'aver avanzato a sufficienza il piede sinistro per non dover fare un ulteriore passo di avvicinamento.



NOTA: è la spinta di Tori a determinare la perdita di equilibrio di Uke, ma Tori può completare la tecnica, nella parte finale, con una rotazione verso sinistra.

INDICE GENERALE

Note del Traduttore.....	5
Prefazione.....	7
Avvertenze	9

Prima parte: tecniche di Judo in piedi

Shisei.....	14
Ukemi.....	16
Kumi-Kata.....	18
Kuzushi.....	20
Nage-Waza	22
I- Ashi-Waza (15 tecniche)	23
II- Koshi-Waza (15 tecniche).....	43
III- Kata-Waza (6 tecniche)	67
IV- Te-Waza (9 tecniche).....	77
V- Sutemi-Waza (15 tecniche)	91

Seconda parte: tecniche di Judo al suolo

I- Katame-Waza (17 tecniche).....	117
II- Shime-Waza	
prima serie (18 tecniche)	150
seconda serie (11 tecniche)	185
III- Ude-Kansetsu-Waza	204
prima posizione (4 tecniche)	207
seconda posizione (3 tecniche)	215
terza posizione (4 tecniche)	221
quarta posizione (4 tecniche)	230
quinta posizione (5 tecniche)	238
sesta posizione (5 tecniche)	245
IV- Ashi-Kansetsu-Waza (9 tecniche)	254
V- Kubi-Kansetsu-Waza (6 tecniche)	273
Il motivo delle posizioni base del Judo al suolo	284
Riepilogo dei movimenti bis	285
Principi generali di arbitraggio.....	287