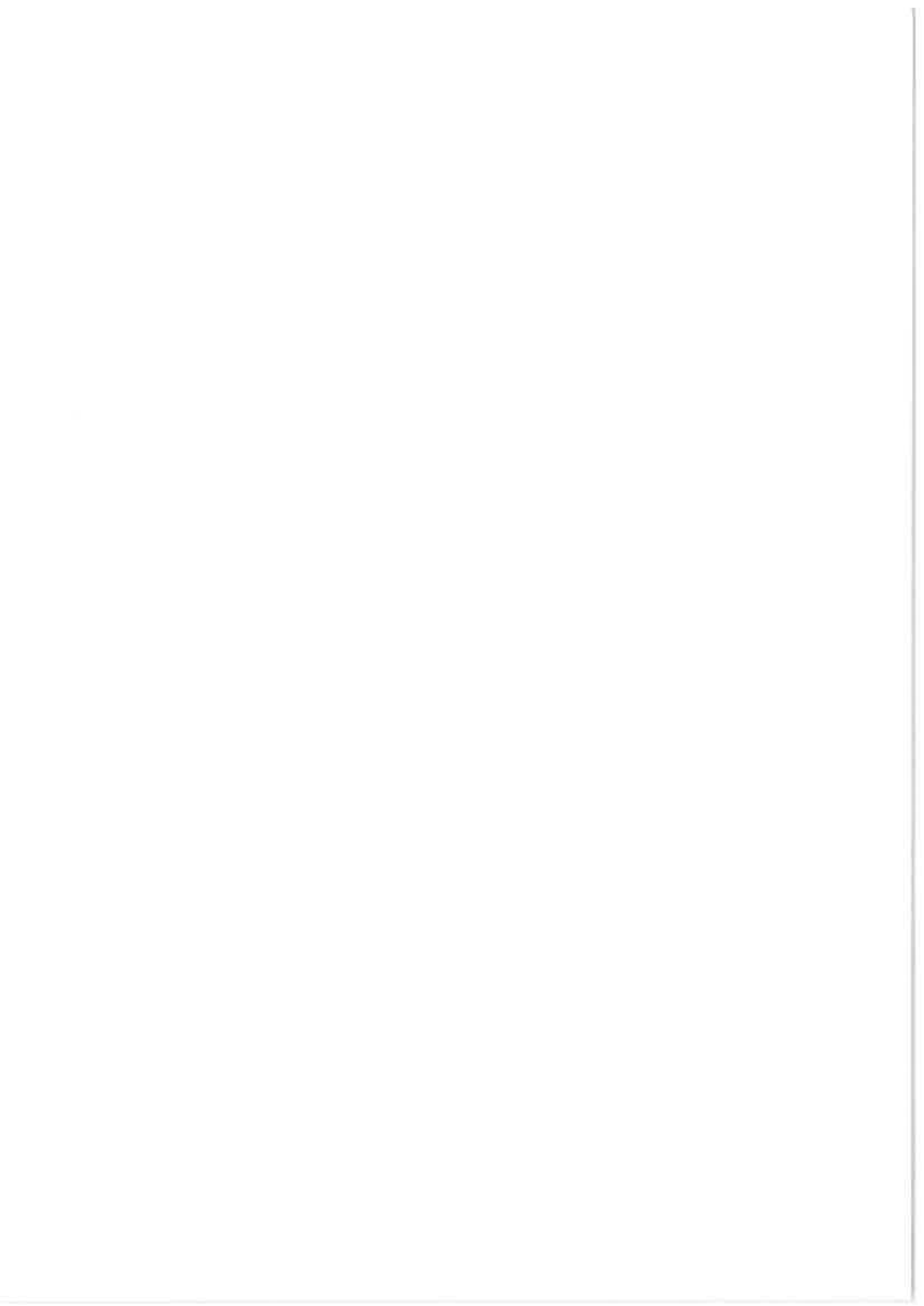


by M°Max

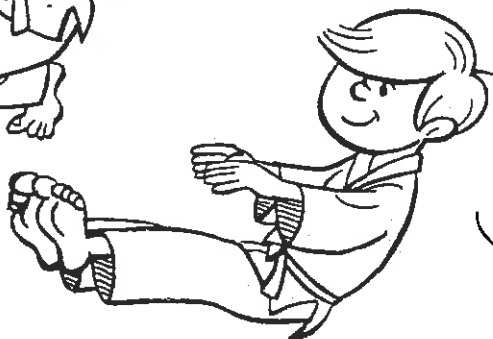


UKEMI
(CADUTE)

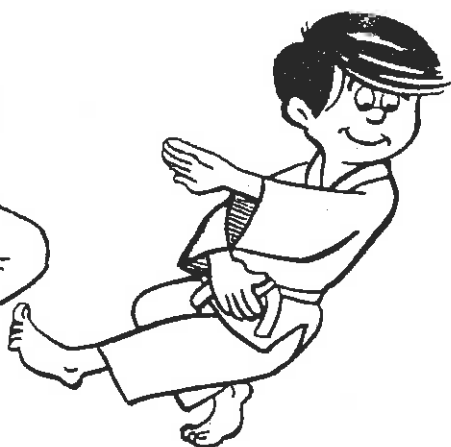
BISOGNA IMPARARE L'ARTE DI CADERE. E' MOLTO IMPORTANTE: PROTEGGERE LA NUCA, LA DOLCEZZA NELL'IMPATTO, LA BATTUTA QUANDO SI ARRIVA.



USHIRO - UKEMI
(INDIETRO) (CADUTA)



YOKO - UKEMI
(FIANCO LATERALE) (CADUTA)

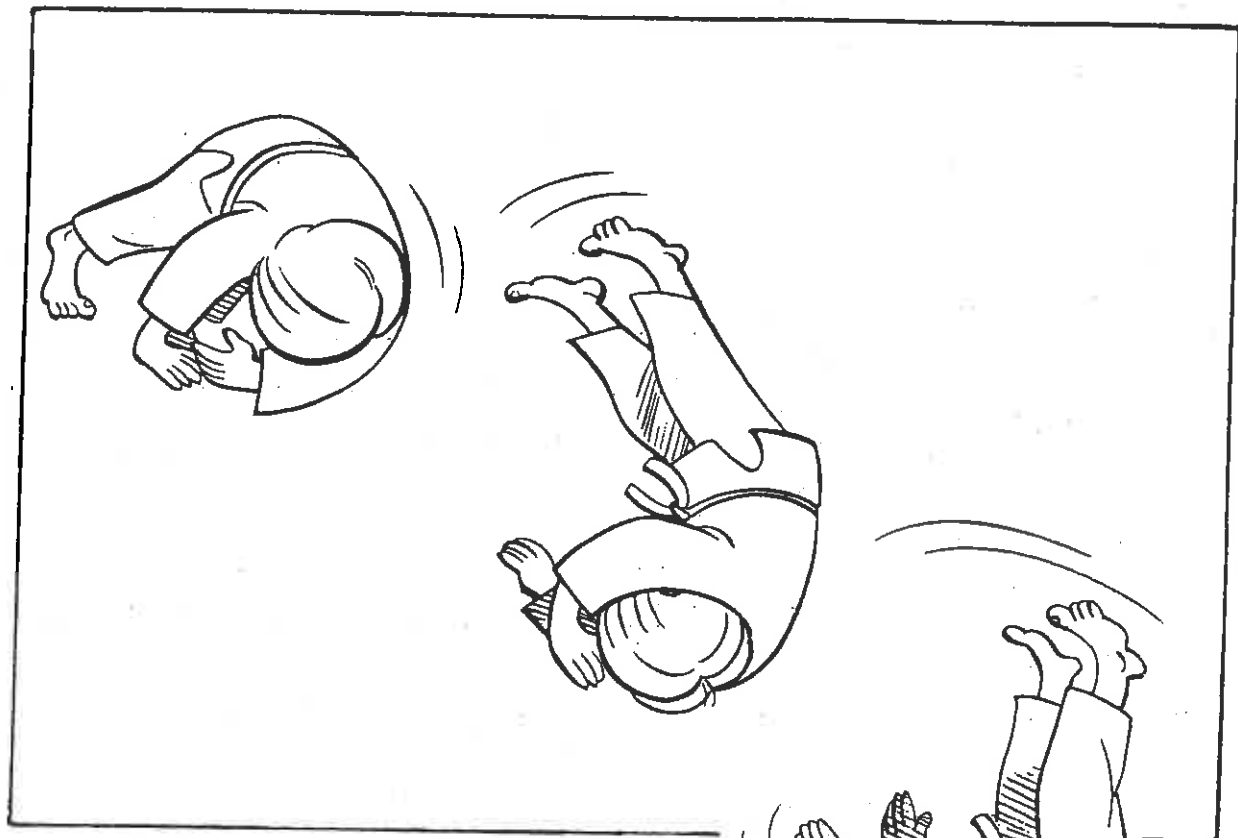


MIGI (DESTRA)
HIDARI (SINISTRA)



MAE - UKEMI
(AVANTI) (CADUTA)

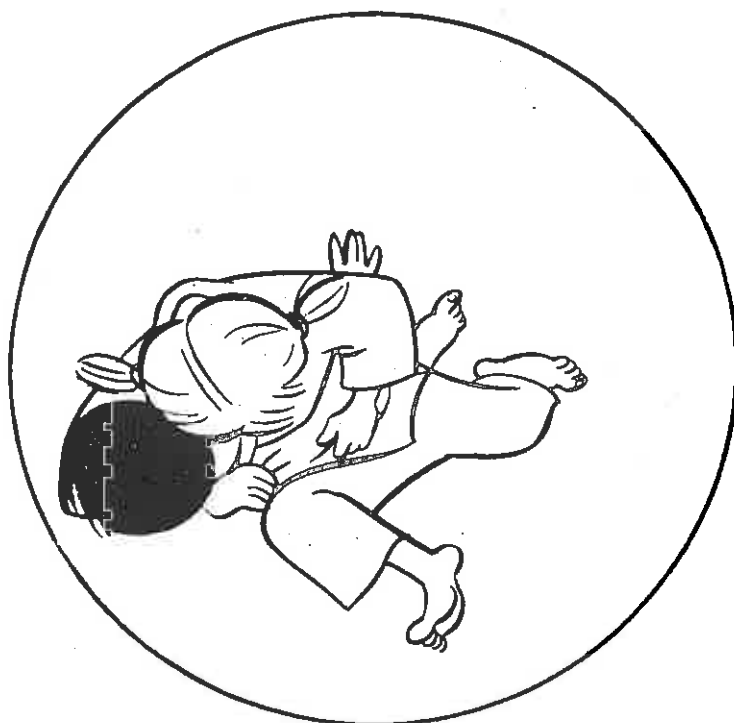
OPPURE ZEMPO-KEITEN-
UKEMI



HON - GESA - GATAME
(FONDAMENTALE)(FASCIA)(IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE
WAZA

TORI
E' SEDUTA
SUL FIANCO
DI UKE, GLI
BLOCCA IL
BRACCIO
DESTRO
PRENDENDOLO
SALDAMENTE
PER LA
MANICA ...

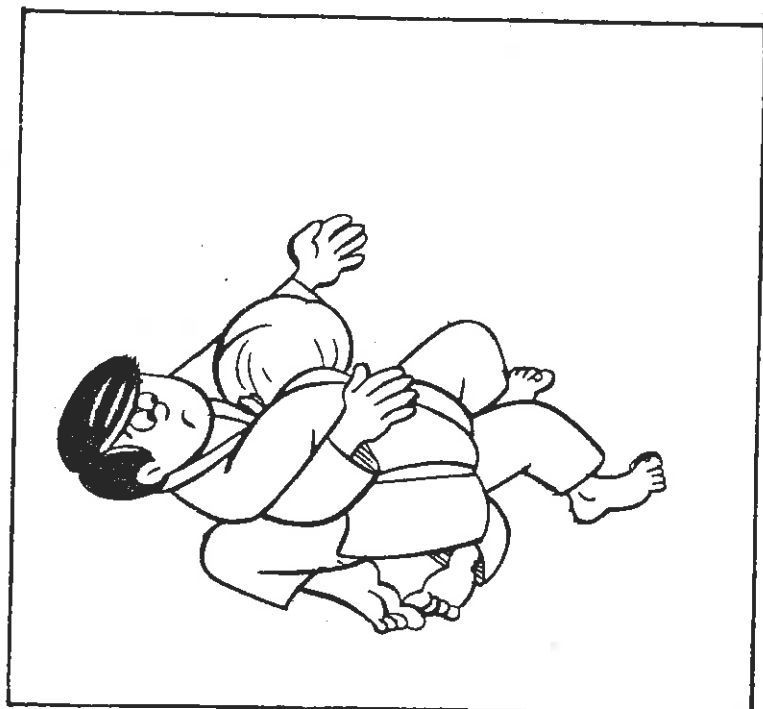
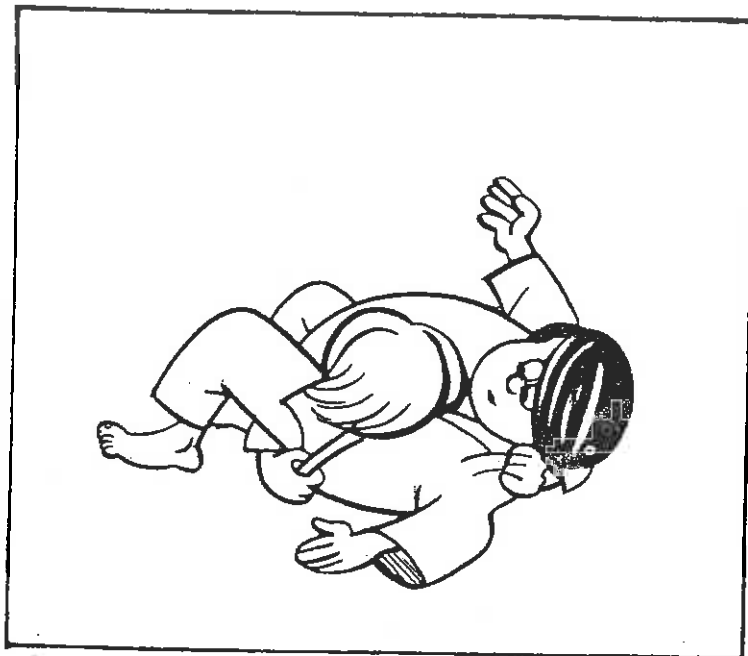


... E GLI
CIRCONDA
IL COLLO
CON IL
BRACCIO
SINISTRO.
TORI
TIENE LE
GAMBE
ALLARGATE
E ABBASSA
LA TESTA.

YOKO - SHIHO - GATAME
(LATO) (QUATTRO PUNTI) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE
WAZA

E' UN
CONTROLLO
LATERALE
PER QUATTRO
PUNTI.
IL PETTO
DI TORI
SCHIACCIA
LKE...

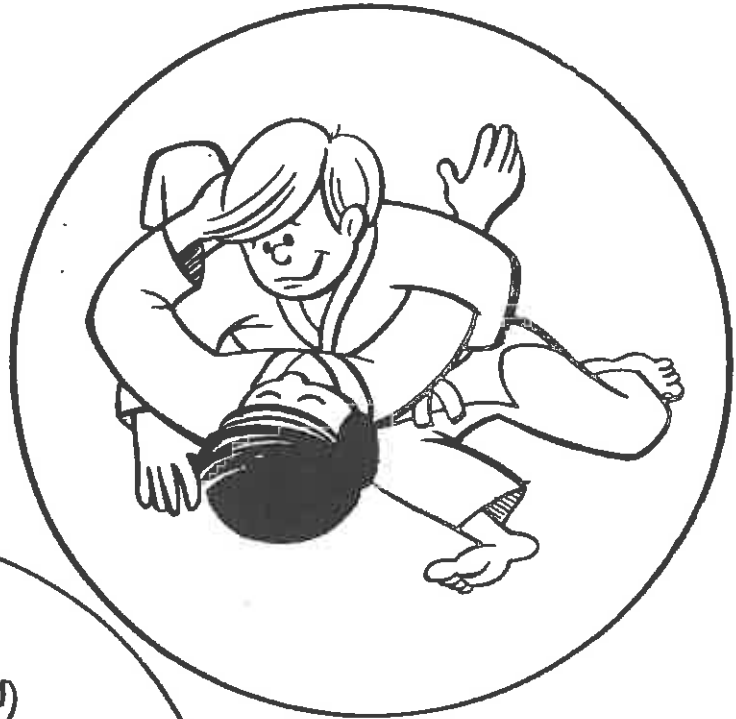


... TENENDOGLI
IL BAVERO
CON LA MANO
SINISTRA
SOTTO IL
COLLO E LA
CINTURA
CON LA MANO
DESTRA
CHE PASSA
TRA LE
GAMBE.

KUZURE - GESA - GATAME (VARIAZIONE) (FASCIA) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE WAZA

E' UNA
VARIAZIONE
DI HON GESA.
TORI APPOGGIA
LA MANO
DESTRA
SUL TAPPETO
OPPURE...



...PUO' PRENDERE
IL BAVERO
DA DIETRO.

LA POSIZIONE DI
TORI E' PRESSOCHE'
UGUALE AD HON
GESA GATAME.

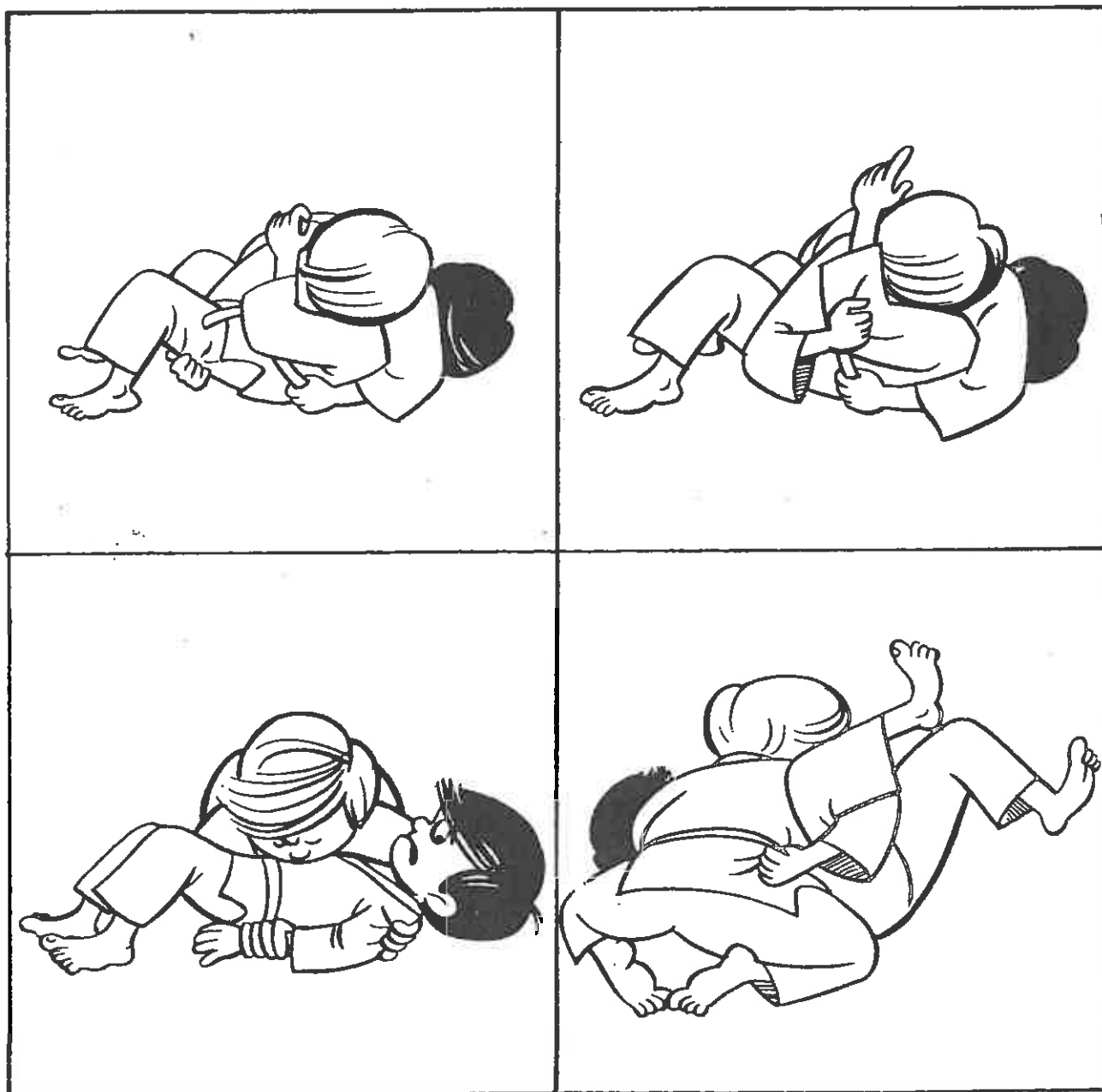


KUZURE - YOKO-SHIHO-GATAME
(VARIAZIONE) (LATO) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
PUNTI

OSAE
WAZA

SI CHIAMANO LE VARIAZIONI
DI YOKO-SHIHO-GATAME.
LA POSIZIONE DI TORI E' UGUALE,
CAMBIA SOLTANTO LA POSIZIONE
DELLE BRACCIA.

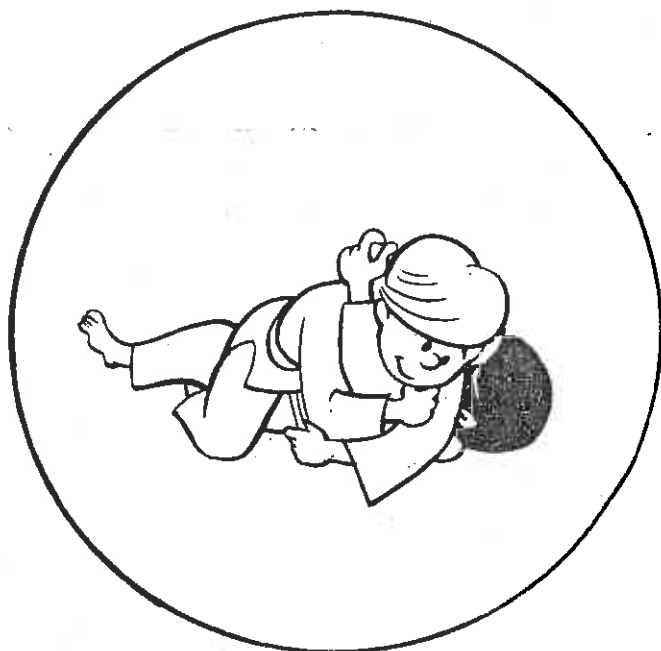
ECCO ALCUNI ESEMPI :



TATE - SHIHO - GATAME
(VERTICALE) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
PUNTI

OSAE
WAZA

TORI E' SEDUTO
A CAVALCIONI
SUL PETTO
DELL'AVVERSARIO;
CON LA MANO
SINISTRA PASSA
IL BRACCIO SOPRA
LA SPALLA
SINISTRA DI
UKE E VA A
PRENDERE
LA CINTURA
SUL DORSO.



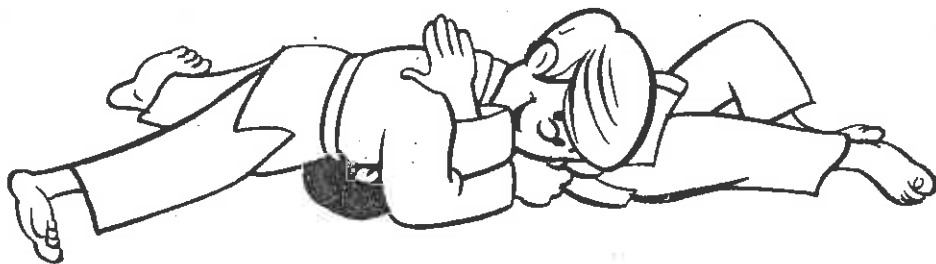
CON IL BRACCIO
DESTRO TORI
PRENDE IL
PROPRIO BAVERO
CONTROLLANDO
FRA COLLO
E SPALLA IL
BRACCIO SINISTRO
DI UKE.
LE GAMBE
SONO PIEGATE
SOTTO LE
ANCHE O LE
COSCE DI UKE.

VISTO DA SOTTO LA
SCHIENA DI UKE

KAMI - SHIHO - GATAME
 (AL DI SOPRA) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
 PUNTI

OSAE
 WAZA

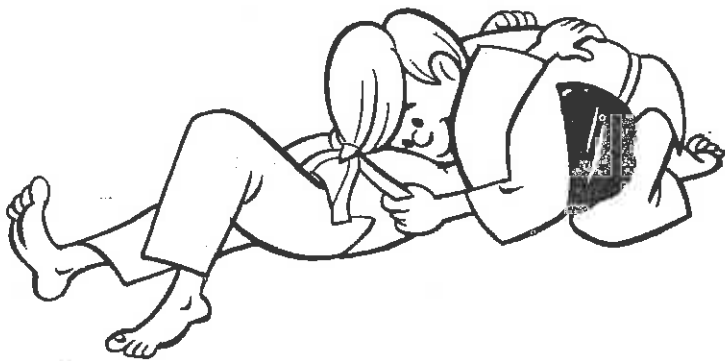
TORI E' DIETRO
 UKE, IN GINOCCHIO
 O CON LE GAMBE
 ALLUNGATE,
 CON LE MANI
 PASSA SOTTO
 LE SPALLE DI
 UKE PER ANDARE
 A PRENDERE
 LA CINTURA...



...E LO CONTROLLA CON IL PETTO.

KUZURE - KAMI - SHIHO - GATAME
 (VARIAZIONE) (AL DI SOPRA) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
 PUNTI

15



TORI CON IL BRACCIO
 DESTRO CHIUDE IL
 DESTRO DI UKE SOTTO
 LA PROPRIA ASCELLA,
 ANDANDO A PRENDERE
 IL BAVERO ALL'ALTEZZA
 DEL COLLO.

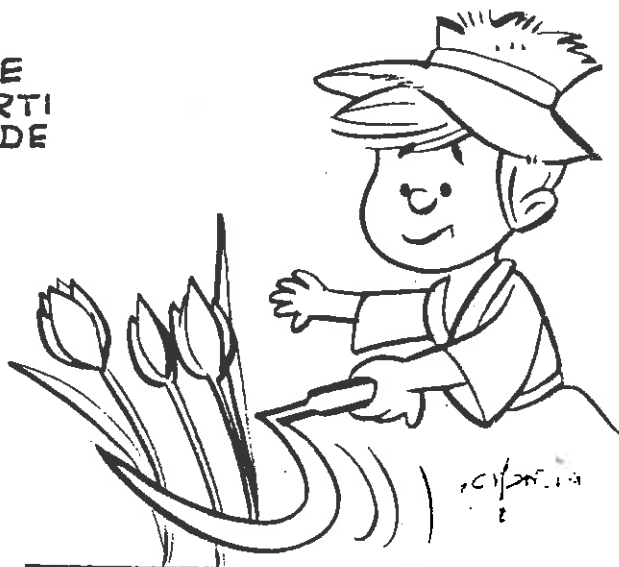
LE GAMBE
 DI TORI
 POSSONO
 ESSERE
 RACCOLTE,
 ALLUNGATE,
 OPPURE UNA
 TESA E L'ALTRA
 RACCOLTA, MENTRE
 LA LINEA DELLA POSIZIONE DEL CORPO DI TORI E'
 LEGGERMENTE DEVIATA RISPETTO A QUELLA DI UKE.



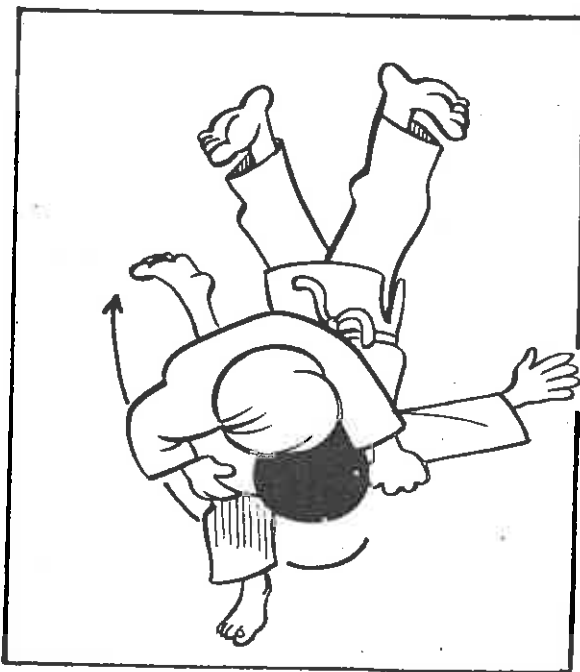
O - SOTO - GARI
(GRANDE) () ()
(ESTERNA) (FALCIATA)

ASHI
WAZA

FAI AVANZARE UKE MENTRE
CON LO SQUILIBRIO GLI PORTI
IL PESO DEL CORPO SUL PIEDE
CHE E' VENUTO AVANTI..



...AVANZI LATERAL-
MENTE, LANCIANDO
DIETRO IL SUO
CORPO...



...LA TUA GAMBA
CHE POI FALCERA'
LA SUA CON VIOLENZA.

UKI - GOSHI (FLUTTUANTE) (ANCA)

KOSHI WAZA



ATTENTO! È UN COLPO
D'ANCA PER ROTAZIONE E NON
PER CARICAMENTO.

ROMPI L'EQUILIBRIO
DI UKE AVANTI DESTRO,
INSERENDO IL TUO
BRACCIO SOTTO IL SUO
IN MODO DA STABILIRE
UN CONTATTO...



...SOLLEVALO
E PROIETTALO...



...RUOTANDO
LE ANCHE
DA DESTRA
A SINISTRA.

O UCHI GARI
(GRANDE) (INTERNA) (FALCIATA)

ASHI
WAZA

ROMPI L'EQUILIBRIO
DI UKE INDIETRO
DESTRO...



...ENTRA CON LA TUA
GAMBA TRA LE SUE...

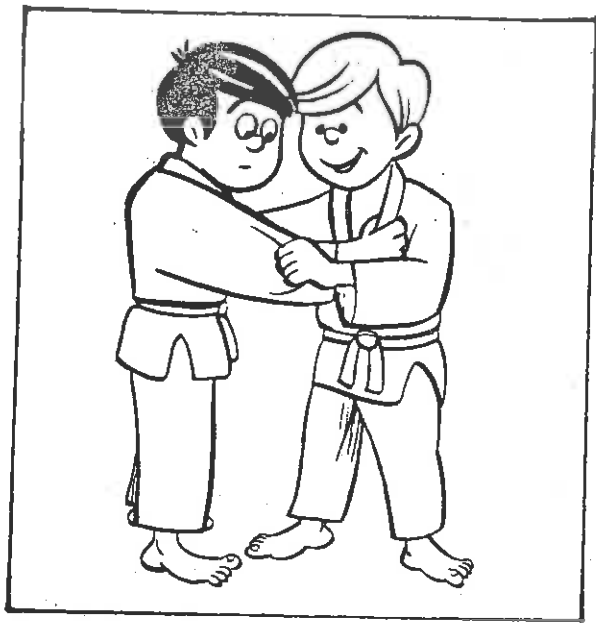
...E GLI FALCI LA
GAMBA DESTRA,
QUASI DISEGNANDO
UN CERCHIO SUL
TAPPETO.



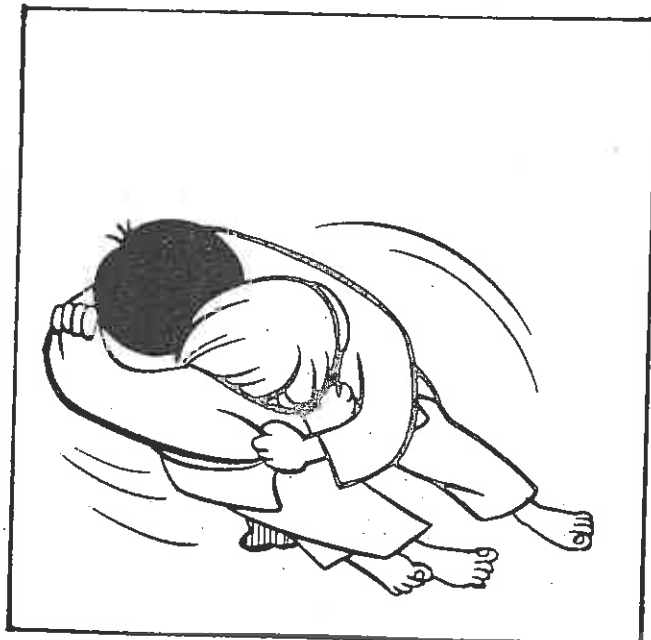
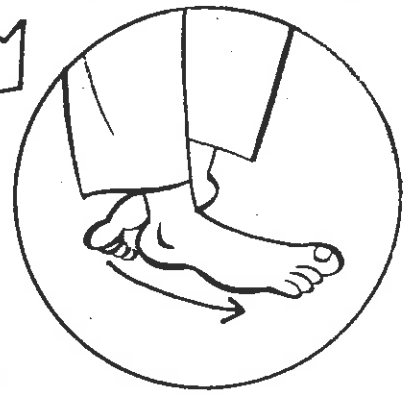
KO UCHI GARI (PICCOLA) (INTERNA) (FALCIATA)

ASHI WAZA

ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE INDIETRO
DESTRO...



--FALCI CON LA PIANTA DEL
TUO PIEDE DESTRO IL SUO
TALLONE DESTRO...



--RASENTE AL
TAPPETO, NELLA
DIREZIONE
DELLE SUE DITA,
SPINGENDO
COL CORPO...

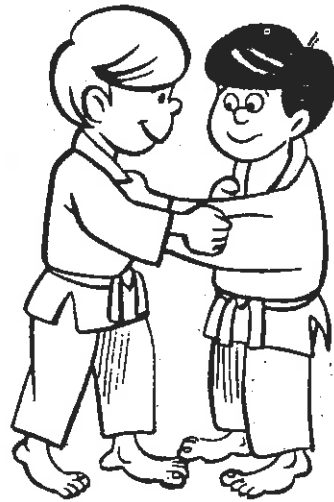
O - GOSHI
(GRANDE) (ANCA)

KOSHI
WAZA

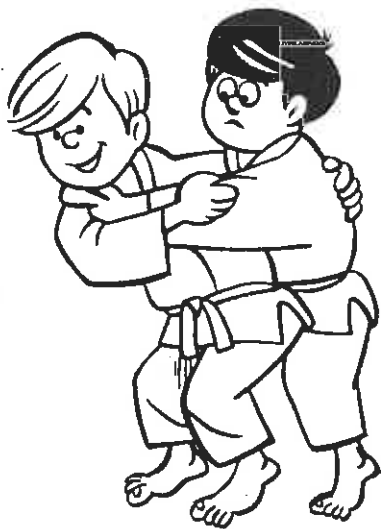


ATTENTO, E' UN COLPO D'ANCA PER CARICAMENTO!

ROMPI L'EQUILIBRIO DI UKE IN AVANTI...



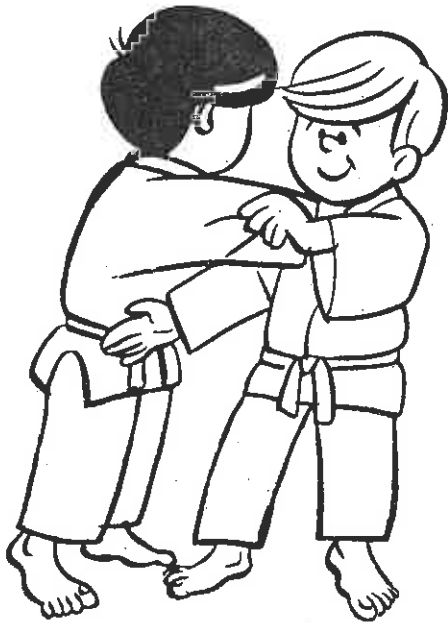
PASSA LA TUA MANO DIETRO, STABILENDO UN CONTATTO FRA LA SUA PANCIA E LE TUE ANCHE...



...PIEGANDO LE GINOCCHIA PER ABBASSARTI...

...POI SOLLEVA LE ANCHE, RADDRIZZANDO LE GAMBE E PROIETTALO DAVANTI A TE.

SEOI - NAGE
(SOPRA LA SPALLA) (PROIEZIONE)
(SOPRA IL DORSO)

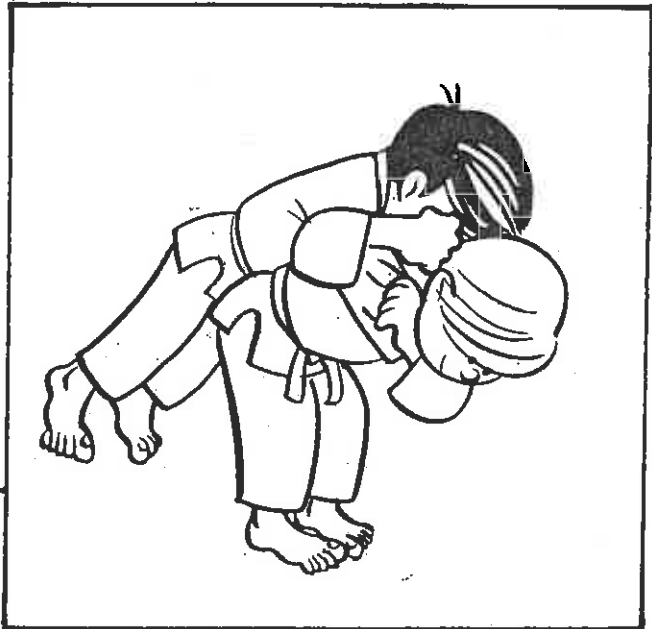


ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE IN AVANTI...

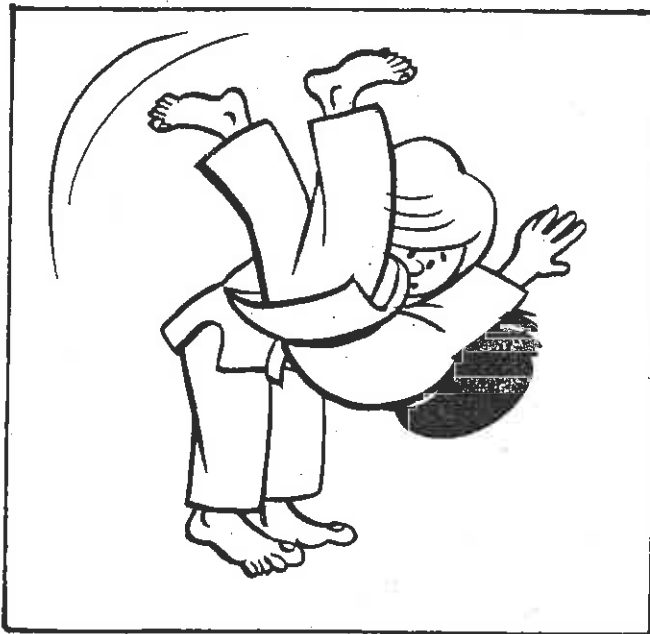
IPPON = UN PUNTO,
MOROTE = DUE MANI,
ERI = BAVERO

IPPON - SEOI - NAGE

TE
WAZA



...PORTI IL TUO BRACCIO
SOTTO LA SUA ASCELLA
E LO CARICHI SUL DORSO,
ABBASSANDOTI...



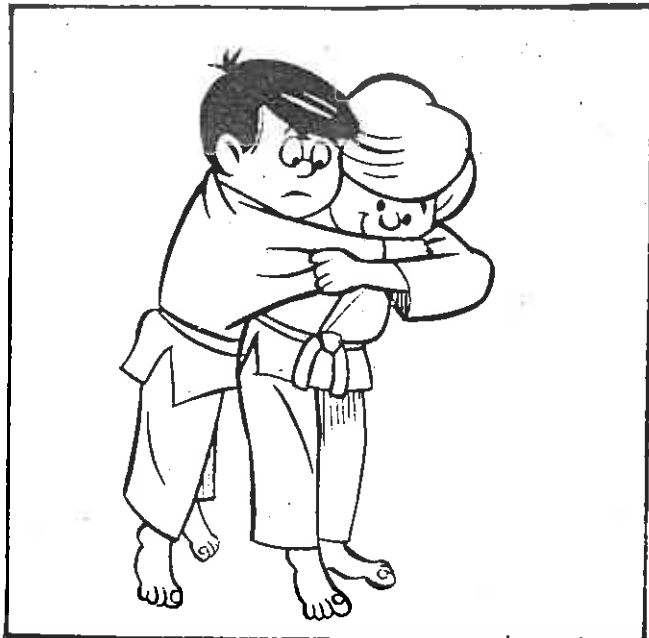
...POI RADDRIZZI LE GAMBE
E LO LANCI DAVANTI A TE.

IN MOROTE NON BISOGNA
PIEGARE IL PUGNO ALL'INDIETRO.



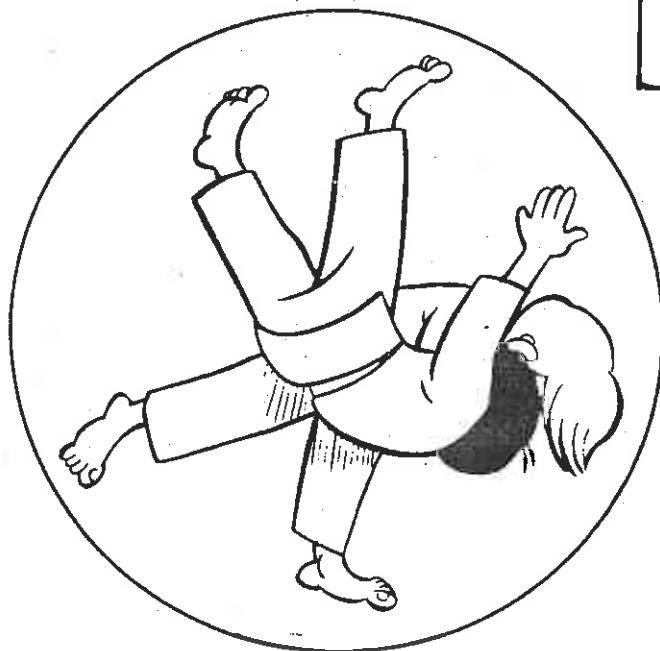
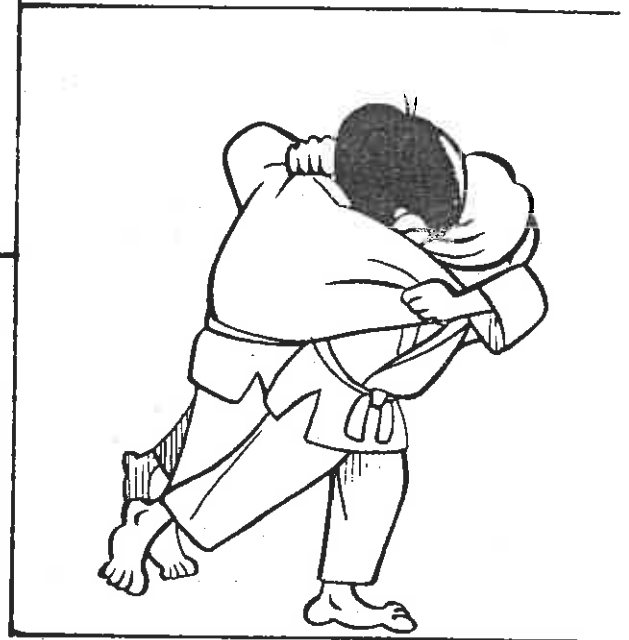
HARAI GOSHI
(SPAZZARE) (ANCA)

KOSHI WAZA



ROMPI L'EQUILIBRIO
DI UKE AVANTI-DESTRO
"ENTRANDO" CON I
PIEDI, QUELLO DESTRO
DAVANTI AI SUOI...

...GIRA COL BUSTO FINO A
STABILIRE UN CONTATTO
FRA LA TUA ANCA E LA
SUA PANCIA, POI SPAZZA...

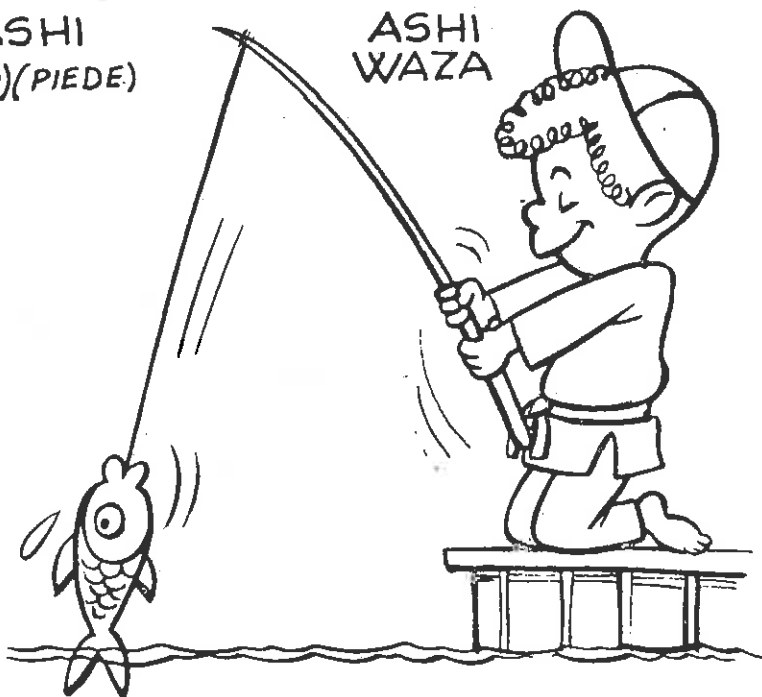


... CON LA TUA
GAMBA DESTRA
LA SUA.

SASAE - TSURI-KOMI-ASHI
(MANTENERE) (TIRARE SOLLEVANDO) (PIEDE)
PESCARÈ

ASHI
WAZA

SQUILIBRATO
UKE TIRANDO
E SOLLEVANDO
IN AVANTI...



...BLOCCA IL SUO
PIEDE CON LA
PIANTA DEL TUO...



...E GIRA CON LE SPALLE
CONTINUANDO L'AZIONE
DELLE BRACCIA.

ATTENZIONE!



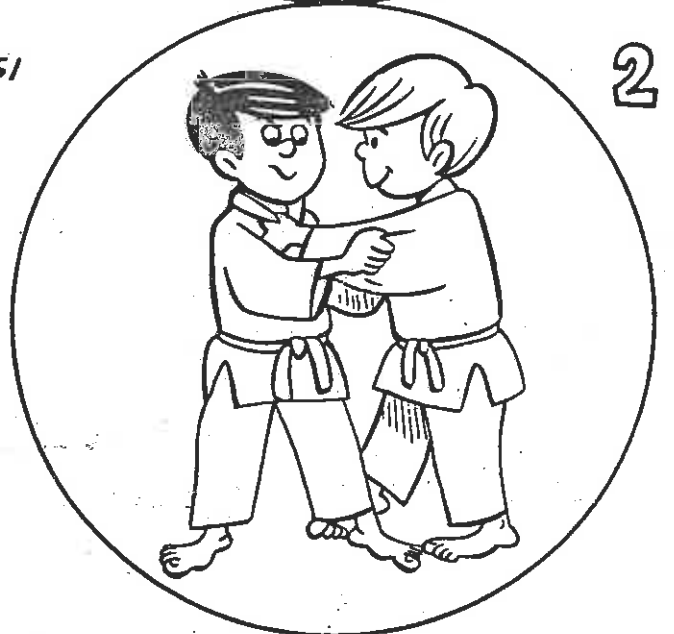
DE-ASHI-BARAI
(SI SPAZZA IL
PIEDE PRIMA
CHE SI APPOGGI
A TERRA)

KO-SOTO-GARI
(SI FALCIA IL PIEDE
CHE REGGE IL PESO
DEL CORPO)
SQUILIBRIO
DIRETTAMENTE
VERSO IL BASSO.

KO-SOTO-GAKE
(SI AGGANCIA IL
PIEDE O LA GAMBA
DI UKE, CHE REGGE
IL PESO DEL CORPO)
SQUILIBRIO,
SOLLEVA VERSO
L'ALTO PRIMA
DI SCHIACCIARE
IN BASSO.



1



2

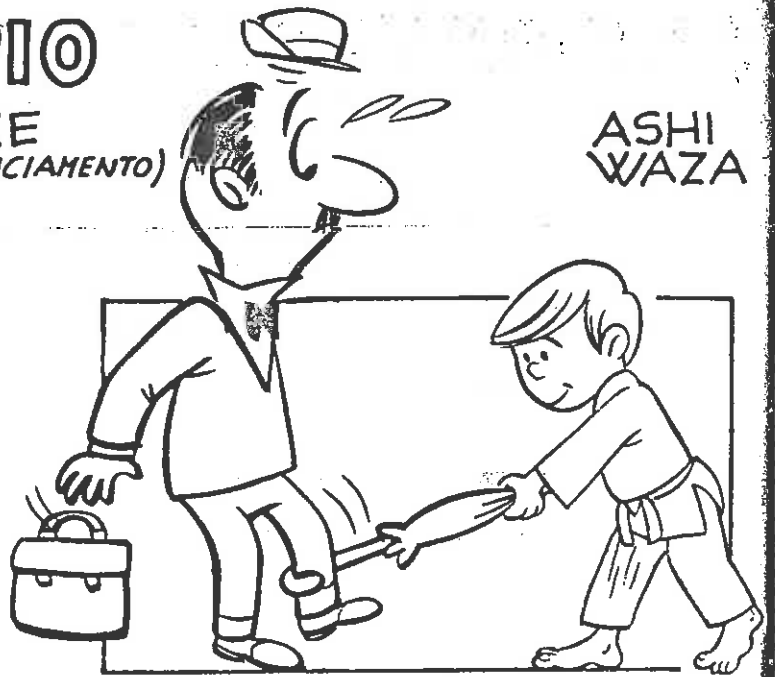
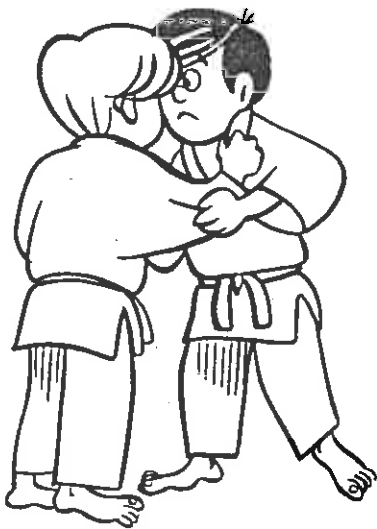


3

3° PRINCIPIO

KO - SOTO - GAKE
(PICCOLO) (ESTERNO) (AGGANCIAMENTO)

ASHI
WAZA

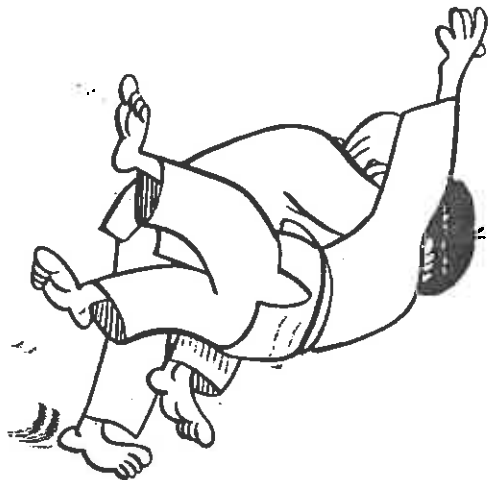


ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE
INDIETRO-DESTRO, TORI
PORTA IL PESO
DI UKE SUL
SUO TALLONE
DESTRO...



POI LO AGGANCIA
CON IL SUO
PIEDE SINISTRO
ALL'ALTEZZA
DELLA CAVIGLIA
ESTERNAMENTE

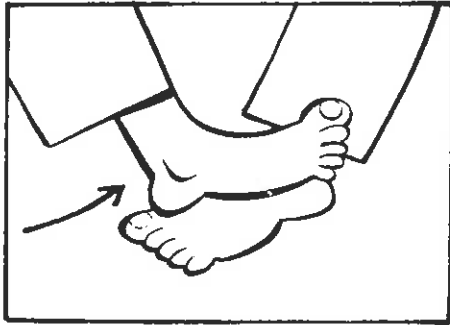
...E SPINGE CON LE
MANI FACENDOLO
CADERE ALL'INDIETRO.



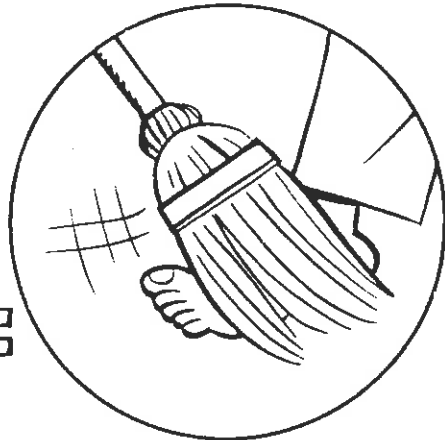
PRIMO PRINCIPIO

DE ASHI BARAI
(AVANZATO) (PIEDE) (SPAZZARE)

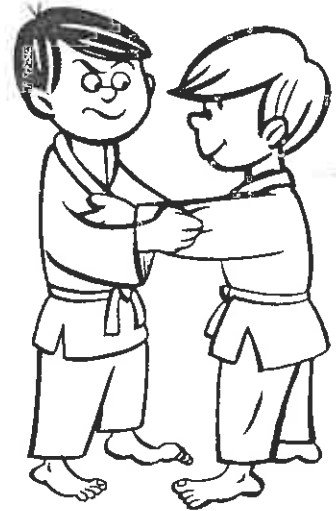
ASHI
WAZA



=

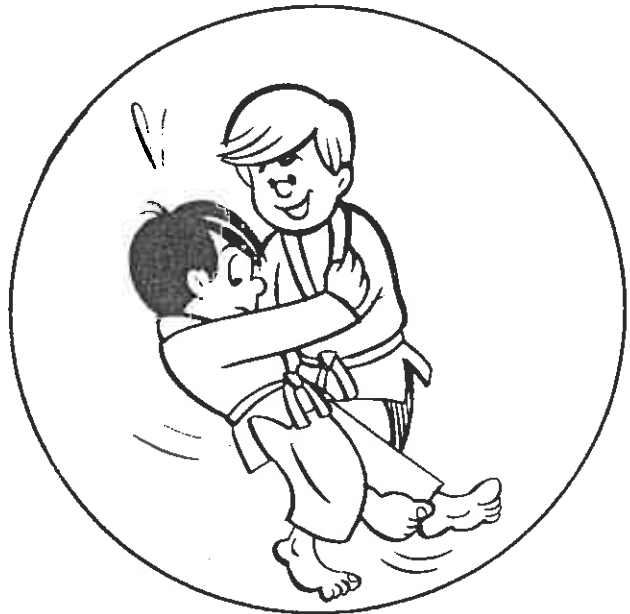


DEVI FARE AVANZARE
UKE DI UN PASSO...



...QUANDO IL SUO
PIEDE AVANZA, UN
ATTIMO PRIMA
CHE SI APPOGGI
AL TAPPETO...

...LO "SPAZZI"
CON LA PIANTA
DEL TUO PIEDE.



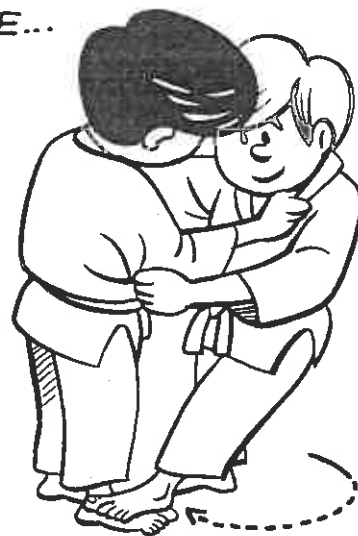
OKURI-ASHI-BARAI
(I DUE) (PIEDI) (SPAZZARE)

ASHI
WAZA



QUANDO UKE
SI SPOSTA
LATERALMENTE...

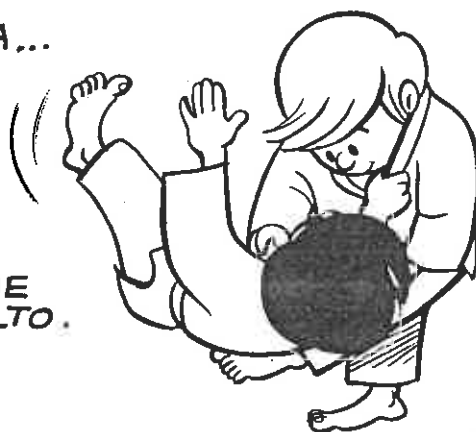
...MENTRE RIUNISCE
I PIEDI LO SPAZZI
CON LA PIANTA
DEL PIEDE...



...NELLA
DIREZIONE
DEL SUO
MOVIMENTO,
ALL'ALTEZZA
DELLA
CAVIGLIA...



...AIUTANDOTI CON L'AZIONE
DELLE MANI VERSO L'ALTO.



TAI - OTOSHI
(CORPO) (CADERE)

TE
WAZA



ROMPI
L'EQUILIBRIO
DI UKE
AVANTI-DESTRO...



...MENTRE TI APPOGGI CON
IL PIEDE SINISTRO DOPO
UNA PICCOLA ROTAZIONE
E DISTENDI LA TUA GAMBA
DESTRA FINO A PIAZZARE
IL TUO PIEDE DESTRO
OLTRE IL SUO...



POI LO
PROIETTI
CON AZIONE
CONTINUA
DELLE BRACCIA.

TOMOE - NAGE
(CERCHIO) (LANCIO)

**MA-SUTEMI
WAZA**



**TORI ROMPE L'EQUILIBRIO
DI UKE IN AVANTI...**

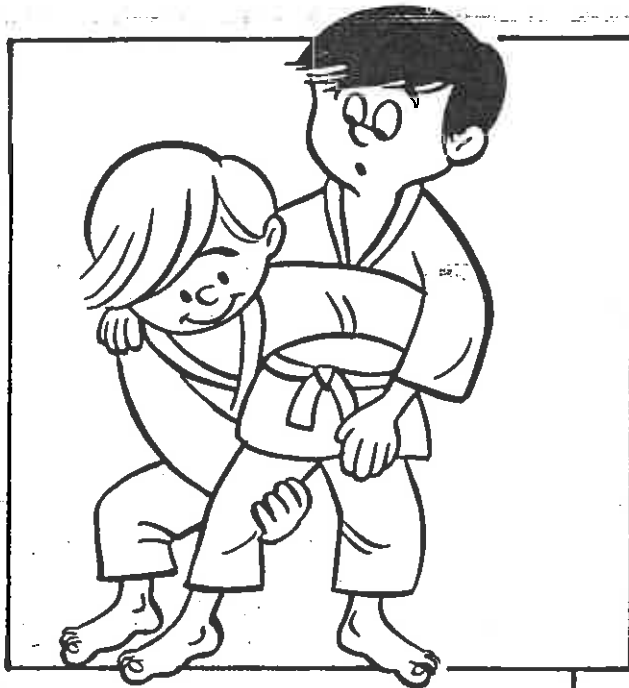
**...POI ENTRA CON IL PIEDE
SINISTRO FRA QUELLI DI
UKE E VA A SEDERSI
VICINO AL TALLONE...**



**MENTRE APPOGGIA LA
PIANTA DEL PIEDE DESTRO
SULL'ADDOME DI UKE.**

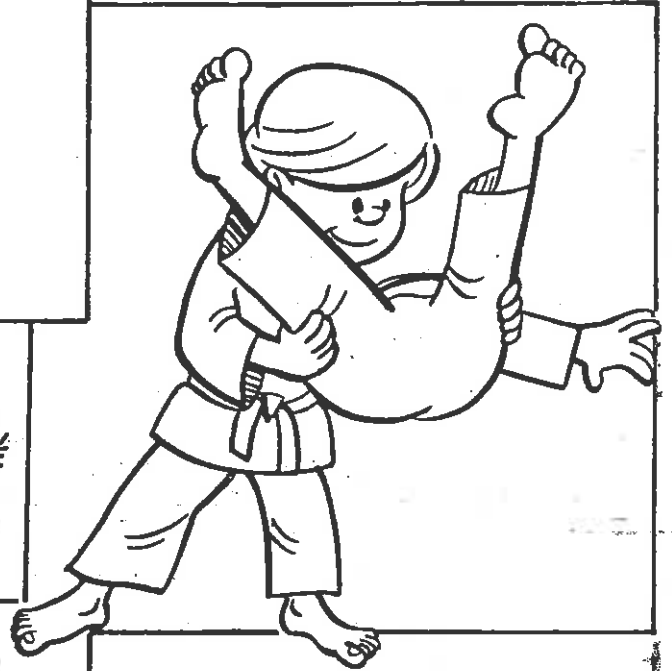


**POI TORI DISTENDE LA GAMBA DESTRA, CONTI-
NUANDO LA TRAZIONE DELLE MANI, LANCIANDO
UKE SOPRA LA SUA TESTA.**

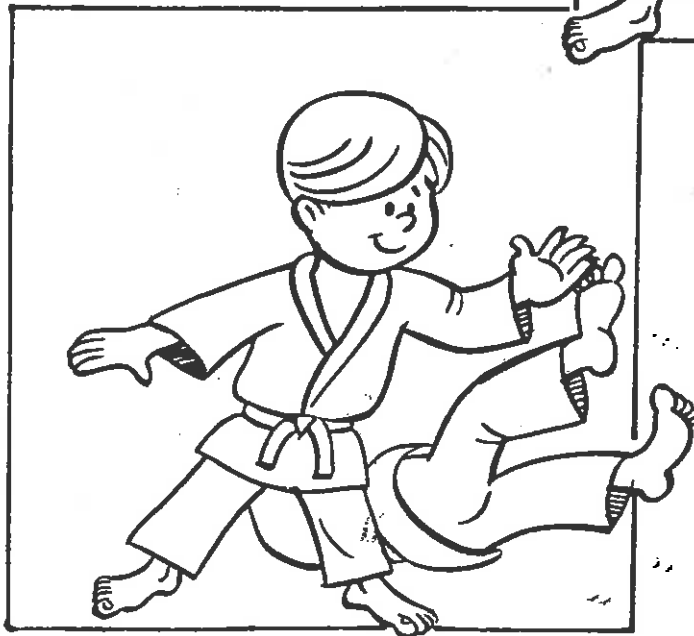


ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE AVANTI-
SINISTRO...

...TORI SI SPOSTA SUL
FIANCO DESTRO DI UKE,
GLI AFFERRA LE GAMBE
DIETRO LE COSCE...



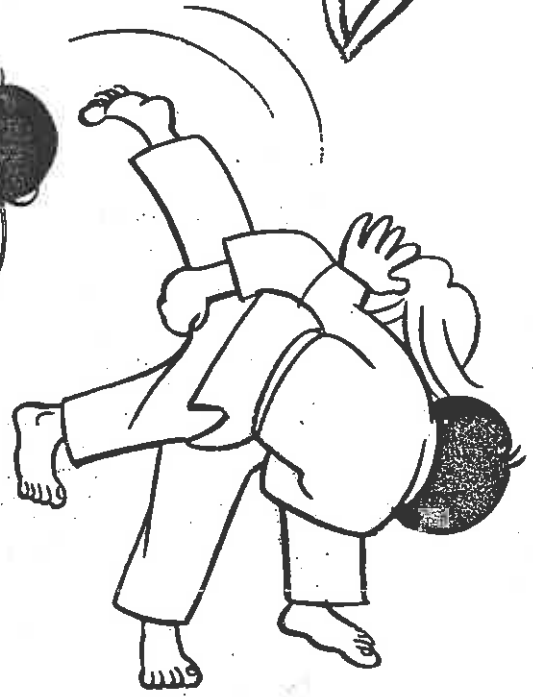
...LO SOLLEVA
SULLE RENI
E LO PROIETTA
ALL'INDIETRO.



TE - GURUMA
(BRACCIA) (RUOTA)

TE
WAZA

ATTENZIONE!
E' UNA TECNICA MOLTO USATA
IN COMBATTIMENTO COME CONTRO
COLPO. E' UNA VARIAZIONE DI
SUKUI-NAGE.



ECCOVI UN
ESEMPIO SU
ATTACCO DI
UCHI-MATA

QUESTA TECNICA SI APPLICA
ANCHE SU ATTACCO DI IPPON-
SEOI-NAGE, HARAI-GOSHI,
O-SOTO-GARI E COSI' VIA...



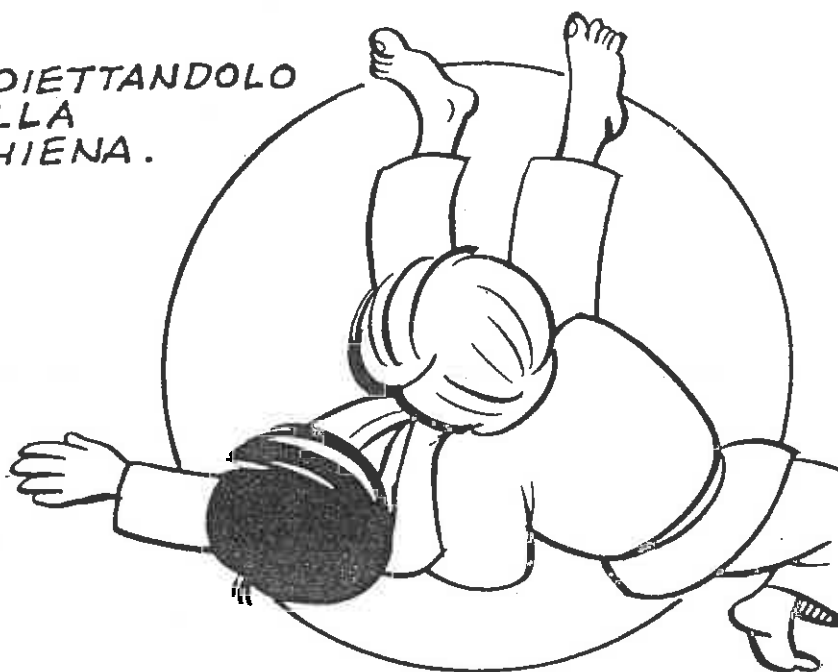
TANI - OTOSHI
(NELLA VALLE) (CADUTA)

ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE INDIETRO
A DESTRA...



...TORI
SCIVOLA CON
LA GAMBA
SINISTRA
DIETRO
UKE...

...PROIETTANDOLO
SULLA
SCHIENA.



YOKO = FIANCO
SUTEMI = SACRIFICIO
WAZA = TECNICA



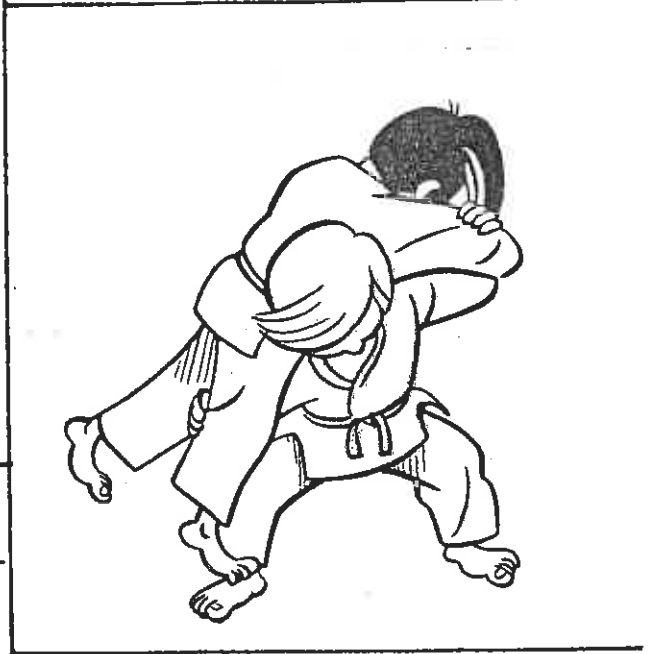
TORI SI
"SACRIFICA"
LASCIAendosi
CADERE SUL
FIANCO.

KATA - GURUMA
(SPALLA) (RUOTA)

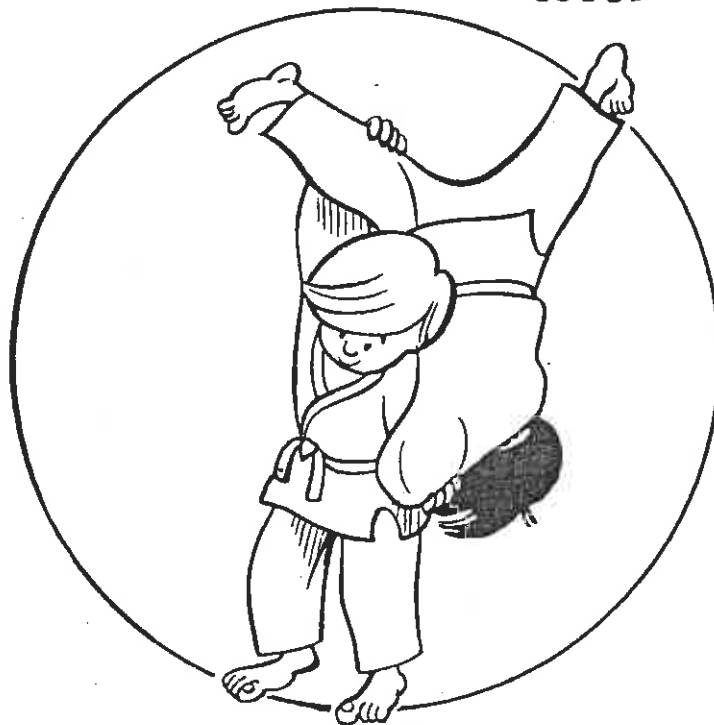
TE
WAZA



**TORI ROMPE L'EQUILIBRIO
DI UKE IN AVANTI-DESTRO..**



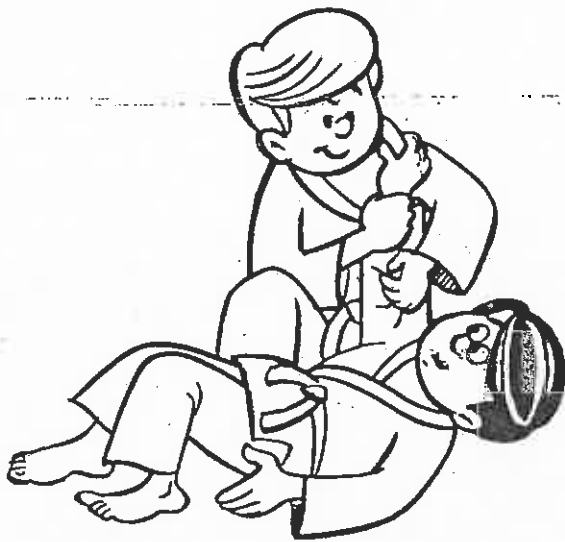
**POI AVANZA IL SUO PIEDE DEST
TRA QUELLI DI UKE E PORTA I
SUA MANO DESTRA FRA LE
COSCE DELL'AVVERARIO AB-
BASSANDOSI, FINO A
APPOGGIARE LA NUC.
SUL FIANCO DESTRO
DI UKE.**



**INFINE, SEMPRE
TIRANDO CON LA M
SINISTRA SOLLEVA
UKE SULLE SPALLI
RADDRIZZANDO L
GAMBE E LO
PROIETTA.**

UDE - HISIGI - JUGI - GATAME
(BRACCIO) (ROMPERE) (CROCE) (CONTROLLO)

KANSETSU
WAZA



UKE E' A TERRA SULLA
SCHIENA. TORI BLOCCA IL
BRACCIO DESTRO DI UKE...



... MENTRE GLI PORTA LA
GAMBA SINISTRA SOPRA
IL COLLO.



POI TORI SI ALLUNGA
(PERPENDICOLARMENTE
A UKE) TIRANDO IL SUO
BRACCIO E...



... SPINGENDO LEGGERMENTE
VERSO L'ALTO CON IL VENTRE.
LA LEVA SI OTTIENE PER
IPERTENSIONE DEL GOMITO.

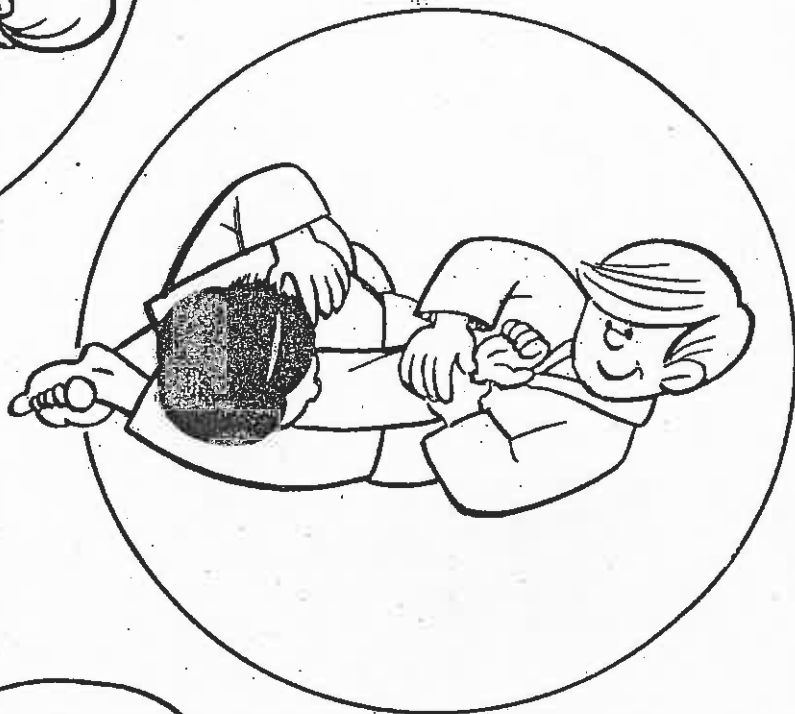
ATTENZIONE!

LE LEVE POSSONO ESSERE ESE-
Guite ANCHE DA POSIZIONI DIVER-
SE DA QUELLE INDICATE.



SANKAKU-GATAME
(TRIANGOLO) (CONTROLLO)

KANSETSU
WAZA



RIPETO CHE ESISTONO
MOLTE VARIANTI ALLE LEVE
DESCRITTE, ANCHE IN
RELAZIONE ALLE POSIZIONI
DI TORI E UKE, MA COMUN-
QUE VENGONO SEMPRE
RICONDOTTE A ESTENSIONE
O FLESSIONE OLTRE IL
LIMITE FISIOLOGICO DELLA
ARTICOLAZIONE IN CAUSA,
TALVOLTA UNITO AD UN
LAVORO DI TORSIONE.

