

Tecniche basi codificate

Tecniche di proiezione (nage waza):

Irimi nage: Proiezione
entrando nel centro

Iri: Centro

Mi: Corpo

Nage: Proiezione



Kote gaeshi: Torsione
del polso

Ko: piccola

Te: mano

gaeshi: torsione



Shiho nage: Proiezione
nelle quattro direzioni

Shi: 4

Ho: direzione

Nage: proiezione



Uchi Kaiten nage:

Proiezione rotatoria
verso l'interno

Uchi: colpo - interno

Kaiten: rotazione

Nage: proiezione



Tenchi nage: Proiezione
con le braccia estese.

Una verso il cielo, l'altra
verso la terra.

Ten: cielo

Chi: terra

Hiji Kime Osae:



Techniche di immobilizzazione:

Ikkyo: Primo principio.

Controllo del gomito.



Nikkyo: Secondo principio.

stesso movimento di ikkyo
con azione sulla

articolazione del polso, del
gomito e della spalla.



Sankyo: Terzo principio.

come Ikkyo con controllo
della mano di Uke distesa
a taglio ed applicando un
movimento di torsione a
spirale.



Yonkyo: Quarto principio.

come Ikkyo con
applicazione di una
pressione dell'indice della
mano destra, sulla parte
interna dell'avambraccio di
Uke ... l'avambraccio di
Uke si impugna come il
manico della katana



Gokyo: Quinto principio.

Tecnica particolare usata
contro l'attacco da coltello,
stesso principio di ikkyo
(ura) , ma con un controllo



Immobilizzazione con bloccaggio del gomito.

Hiji: gomito

Osae: immobilizzazione

Kokyu Nage: Proiezione ottenuta con

l'espansione della energia interna "KI"

Ko: espirare

Kyo: inspirare

Nage: proiezione

Koshi Nage: proiezione ottenuta facendo perno con l'anca

Koshi: anca

Ushiro Kiri Otoshi:

proiezione da dietro

ottenuta con una trazione verso il basso.

Ushiro: dietro

Kiri: tagliare

Otoshi: cadere, spingere

Kokyu ho: esercizio di espansione dell'energia interna

Sumi Otoshi: proiezione sopra il fianco, tecnica dell'angolo

Sumi: angolo

Otoshi: cadere, spingere



differente del polso.

Ulteriori Tecniche:

Uchi Kaiten Sankyo:

immobilizzazione con

sankyo con entrata

all'interno, e' una

combinazione di Uchi

Kaiten e Sankyo

Uchi: significa sia colpo

(sho men uchi) sia

esterno.

Soto Kaiten Nage:

Proiezione con rotazione

verso l'esterno.

Soto: esterno

Ude Kime Nage:

Proiezione in avanti, con

bloccaggio del gomito.

Ude: braccio.



Illustrazioni tratte da: [Introduzione alla sfera Dinamica di Westbrook e Ratti](#)

Juji Garami: Proiezione

ottenuta

incrociando(annodando)

le braccia di uke

Juji: croce

Garami: annodare,

aggrovigliare

Ude Garami: come

kaiten nage in piu' con il

controllo della spalla

Aiki Otoshi: si afferrano

le ginocchia di Uke e

proiezione in avanti

