



DE ASHI BARAI

(SPAZZATA SULLA GAMBA AVANZATA)

La mossa consiste nel levare la gamba d'appoggio avanzata con una falciata del piede repentina e secca con la coordinazione del movimento delle braccia.

ATTACCO	1
DIFESA	1
RERANKU	2



O SOTO GARI

(SPAZZATA SULLA GAMBA ESTERNA)

classificata come ashi waza, una tecnica in cui la parte principale usata per la proiezione è la gamba. Solitamente viene usata dai judoka più alti nei confronti di un avversario di statura inferiore.

ATTACCO	2
DIFESA	0
RERANKU	2



O GOSHI

(GRANDE COLPO D'ANCA)

appartiene al primo gruppo del Go Kyo Dai Ikkyo ed è classificata come tecnica d'anca (koshi waza). L'obiettivo di questa tecnica è di inserire il più possibile l'anca sotto il baricentro di Uke.

ATTACCO	2
DIFESA	0
RERANKU	2



O UCHI GARI

(GRANDE SPAZZATA INTERNA)

Tori si porta tra le gambe di Uke e, con un movimento circolare della propria gamba destra falcia via la gamba sinistra di Uke allargando la base d'appoggio di Uke provocandone la caduta.

ATTACCO	2
DIFESA	1
RERANKU	2



SEOI NAGE

Classificata come tecnica prevalentemente di braccia (te waza) è una delle preferite in gara, va eseguita cercando di tenere il baricentro più basso possibile piegando le ginocchia senza allargare troppo le gambe

ATTACCO	3
DIFESA	0
RERANKU	2



KO SOTO GARI

(PICCOLA SPAZZATA ESTERNA)

Ko Soto Gari è adatta agli atleti di tutte le taglie, Appartiene al secondo gruppo del Go Kyo (Dai Nikyo) ed è classificata come tecnica di gamba (ashi waza).

ATTACCO	1
DIFESA	1
RERANKU	2



KO UCHI GARI

(PICCOLA SPAZZATA INTERNA)

La proiezione avviene combinando l'azione delle braccia che effettuano la spinta indietro con la falciata interna al tallone destro di Uke. È una proiezione celebre per la sua efficacia nell'attacco diretto e per la varietà di combinazioni.

ATTACCO	2
DIFESA	1
RERANKU	3



TAI OTOSHI

(CADUTA DALLA POSIZIONE)

Tai Otoshi è classificata come tecnica di braccia (te waza) e appartiene al secondo gruppo del Go Kyo (Dai Nikyo). Molto utilizzata nelle competizioni, Tai Otoshi può essere eseguito su gamba destra di Uke che avanza o che arretra.

ATTACCO	3
DIFESA	1
RERANKU	3



UCHI MATA

(FALCIATA ALLA COSCIA INTERNA)

Appartiene al secondo gruppo del Go Kyo (Dai Nikyo) ed è molto utilizzata nelle competizioni. La sua esecuzione consiste nell'inserire la gamba destra tra quelle di Uke sollevandolo e proiettandolo

ATTACCO	3
DIFESA	0
RERANKU	2



OKURI ASHI BARAI

(SPAZZATA AI DUE PIEDI)

classificata come tecnica di gamba (Ashi Waza) e appartiene al secondo gruppo del Go Kyo (Dai Nikyo). Richiede un ottimo tempismo si può eseguire sugli spostamenti laterali o in rotazione di Uke.

ATTACCO	2
DIFESA	0
RERANKU	1

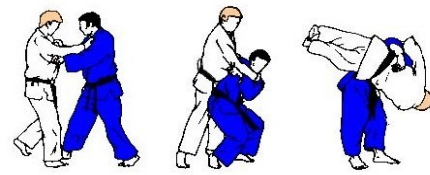


ASHI GURUMA

(RUOTA DI GAMBA)

classificata come ashi waza, appartiene al terzo gruppo del Go Kyo (Dai Sankyo) . consiste nell'ostacolare l'avanzata della gamba destra di Uke con la gamba destra.

ATTACCO	2
DIFESA	1
RERANKU	3

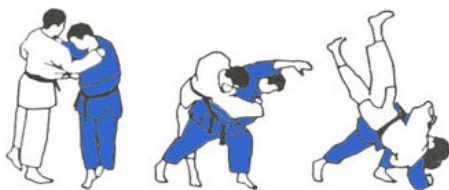


O GURUMA

(GRANDE RUOTA)

O Guruma è una tecnica di gamba (ashi waza) di grande ampiezza. Appartiene al quarto gruppo del Go Kyo (Dai Yonkyo).

ATTACCO	3
DIFESA	0
RERANKU	2



SOTO MAKIKOMI

(AVVOLGIMENTO ESTERNO)

Tecnica di avvolgimento (Makikomi Waza) che appartiene al quarto gruppo del Go Kyo (Dai Yonkyo). si caratterizza per l'uso del corpo di Tori che lavora come una vite, sviluppando l'energia necessaria a proiettare Uke

ATTACCO	2
DIFESA	1
RERANKU	2



O SOTO OTOSHI

(GRANDE CADUTA ESTERNA)

tecnica di gamba, Tori realizza la caduta di Uke verso il suolo mediante un ampio movimento esterno agganciando con la gamba destra la gamba destra di Uke, distendendola all'indietro fino ad appoggiarla a terra.

ATTACCO	2
DIFESA	0
RERANKU	3



MOROTE SEOI NAGE

(PICCOLA SPAZZATA ESTERNA)

Classificata come tecnica prevalentemente di braccia (te waza) è una delle preferite in gara, La sua esecuzione nella forma "morote" è indicata per Judoka di piccola taglia che, senza lasciare le prese, si infilano sotto le braccia di Uke e lo caricano con appoggio su entrambi i piedi.

ATTACCO	3
DIFESA	0
RERANKU	2



TSURIKOMI GOSHI

(COLPO D'ANCA TIRANDO E SOLLEVANDO)

classificata come tecnica di anca (Koshi Waza) appartiene al secondo gruppo del Go Kyo (Dai Nikyo). Può essere eseguita con la presa invertita o ad entrambe le maniche e, in questo caso, prende il nome di Sode Tsurikomi Goshi.

ATTACCO	2
DIFESA	1
RERANKU	2



KO SOTO GAKE

(PICCOLO AGGANCIAMENTO ESTERNO)

prima tecnica del terzo gruppo del Go Kyo (Dai Sankyo) ed è classificata come tecnica di gamba (ashi waza). Consiste nel proiettare Uke agganciando la sua caviglia destra con il piede sinistro, sbilanciandolo verso l'indietro destra.

ATTACCO	2
DIFESA	1
RERANKU	2



UKI GOSHI

(ANCA FLUTTUANTE)

Quarta tecnica del primo gruppo del Go Kyo Dai Ikkyo. Uki Goshi consiste nel fare ruotare Uke attorno alla propria anca, proiettandolo in avanti.

ATTACCO	2
DIFESA	0
RERANKU	1