**SINTESI TECNICA**

**LE TECNICHE DEL COMBATTIMENTO REALE (SHINKEN SHOBU WAZA) SI SUDDIVIDONO IN TRE GRANDI GRUPPI:**

|  |  |
| --- | --- |
| **NAGE WAZA** | **NAGE**=LANCIARE;**WAZA**=TECNICA OSSIA "TECNICA DEI COLPI DI LANCIO" |
| **KATAME WAZA** | **KATAME**=FERMARE AL SUOLO, CONTROLLARE OSSIA "TECNICA DEL CONTROLLO" |
| **ATE WAZA** | **ATE**=COLPIRE, OSSIA "TECNICHE PER COLPIRE" |

**QUESTI TRE GRANDI GRUPPI SI SUDDIVIDONO, A LORO VOLTA, IN UNA SERIE DI SOTTOGRUPPI E PRECISAMENTE:**

|  |  |
| --- | --- |
| **NAGE WAZA** | **TACHI WAZA** (TACHI=POSIZIONE ERETTA)  **SUTEMI WAZA** (SUTEMI=CADUTA VOLONTARIA) |
| **KATAME WAZA** | **OSAE WAZA** (OSAE=TENERE, FERMARE)  **SHIME WAZA** (SHIME=SOFFOCAMENTO)  **KANSETZUWAZA** (KANSETZU=GIUNTURA) |
| **ATE WAZA** | **UDE ATE** (UDE=BRACCIO)  **ASHI ATE** (ASHI=PIEDE) |

**Per quanto riguarda il gruppo degli ATE WAZA(oppure ATEMI WAZA)  
bisogna precisare che, pur essendo contemplato nel judo lo studio delle tecniche per colpire nei punti vitali, nel judo sportivo queste tecniche sono vietate. Ad ogni buon conto, esse si suddividono ulteriormente in:**

|  |  |
| --- | --- |
| **UDE ATE** | YUBISAKI ATE; KOBUSHI ATE; TEGATANA ATE; HIJI ATE |
| **ASHI ATE** | HIZAGASHIRA ATE; SEKITO ATE; KAKATO ATE |

**TACHI WAZA**

**Come abbiamo visto, il NAGE WAZA si suddivide in TACHI WAZA e SUTEMI WAZA. Il TACHI WAZA, a sua volta è suddiviso in:**

|  |  |
| --- | --- |
| **TE WAZA** | **TE=MANO**, quindi "TECNICA DEI MOVIMENTI DI MANO" |
| **KOSHI WAZA** | **KOSHI, oppure GOSHI=ANCA** quindi "TECNICA DEI MOVIMENTI DI ANCA" |
| **ASHI WAZA** | **ASHI=GAMBA O PIEDE** quindi "TECNICA DEI MOVIMENTI DI GAMBA" |

**LE PRINCIPALI TECNICHE DEL NAGE WAZA, SONO SUDDIVISE NEL CRITERIO DIDATTICO CHE PORTA IL NOME DI "GO KYO"**

**SUTEMI WAZA**

**I SUTEMI WAZA ( O "TECNICHE DEI COLPI DI LANCIO ANDANDO IN CADUTA VOLONTARIA) SONO SUDDIVISI IN:**

|  |  |
| --- | --- |
| **MA SUTEMI WAZA** | OSSIA "TECNICA DEI COLPI DI LANCIO ANDANDO IN CADUTA VOLONTARIA SUL DORSO" |
| **YOKO SUTEMI WAZA** | OSSIA "TECNICHE DEI COLPI DI LANCIO ANDANDO IN CADUTA SU DI UN FIANCO" |