

Renraku-Gaeshi: combinazioni e contrattacchi

Combinazioni di tecniche (Renraku waza):

A) Nage waza + nage waza:

1. AVANTI + AVANTI
Es. Ippon Seoi Nage + Kata Guruma
2. INDIETRO + INDIETRO
Es. O Soto Gari + O Soto Guruma
3. AVANTI + INDIETRO
Es. Ippon Seoi Nage + Ko Uchi Gari
4. INDIETRO + AVANTI
Es. O Soto Gari + Harai Goshi
5. UN LATO + LATO OPPOSTO
Es. O Uchi Gari + Ko Uchi Gari

B) Nage waza + katame waza:

- 1 NAGE WAZA + OSAEKOMI WAZA
Es. Uki goshi + kuzure kesa gatame
- 2 NAGE WAZA + KANSETSU WAZA
Es. Tomoe nage + ude hishigi juji gatame
- 3 NAGE WAZA + SHIME WAZA
Es. Tomoe nage + ryote jime

C) Katame waza + nage waza:

1. KANSETSU WAZA (in pos. eretta) + NAGE WAZA
Es. Ude Garami + Sumi Gaeshi
2. SHIME WAZA (in pos. eretta) + NAGE WAZA
Es. Tsukkomi jime + Ko uchi gari

D) Katame waza + katame waza:

- OSAE KOMI WAZA + OSAE KOMI WAZA
Es. Hon kesa gatame + Kata gatame
- OSAE KOMI WAZA + KANSETSU WAZA
Es. Hon kesa gatame + Ude hishi juji gatame
- OSAE KOMI WAZA + SHIME WAZA
Es. Yoko shio gatame + Katate jime

Contrattacchi (Kaeshi waza)

1. ANTICIPANDO L'AZIONE DI UKE
Es. Sasae tsurikomi ashi vs attacco di o soto gari
2. BLOCCANDO L'ATTACCO DI UKE (GO)
Es. Ushiro Goshi vs attacco di Tsuru Goshi
3. SCHIVANDO L'ATTACCO DI UKE (CHOWA)
Es. Uchi Mata Sukashi vs attacco di Uchi Mata
4. APPROFITTANDO DELLO SQUILIBRIO DI UKE (YAWARA)
Es. Yoko wakare vs attacco di o soto gari
5. SEGUENDO IL RITORNO DI UKE
Es. Hane goshi vs attacco di o soto gari

B) Nage waza vs katame waza:

Es. Sukui nage vs ude hishigi waki gatame

C) Katame waza vs nage waza:

Es. Koshi jime vs seoi nage

D) Katame waza vs katame waza:

Es. Hadaka jime vs kami shio gatame

Nage no kata 4° gruppo Ma sutemi waza (1-tomoe nage,2-ura nage,3-sumi gaeshi)



Nage no kata 5 ° GRUPPO Yoko sutemi waza (1-yoko gake,2-yoko guruma,3-uki waza)

