

Uchi-komi (打ち込み)

Gli **Uchi-komi** sono esercizi di ripetizione di attacchi. Ci sono molti modelli di esercizi in funzione del livello dei praticanti e dell'obiettivo che ci poniamo (es.: attacchi ampi, attacchi piccoli, rapidità di esecuzione, ecc.). Attraverso gli **Uchi-komi** approfondiamo la conoscenza corporea dei **waza** e man mano affiniamo il feeling con il compagno.

I **waza** si dividono in due tipi:

SHIKAKETE-IKU-WAZA, tecniche di offesa, e **ŌJITE-IKU-WAZA**, tecniche di difesa e contrattacco.

SHIKAKETE-IKU-WAZA (しかけていく技)

Ippon-uchi-no-waza (tecniche singole): semete-men
(一本打ちの技) semete-kote
semete-do
semete-tsuki

Harai-waza (tecniche di spazzata): harai-men
(払い技) harai-kote
nelle tecniche di harai sono comprese harai-do
tutte le tipologie di spazzata harai-tsuki

Ni-sandan-no-waza (**renzoku-waza**, attacchi concatenati):
(二 - 三段の技)

Nidan-no-waza (**kote-kara-no-waza**): kote ⇒ men
(二段の技) kote ⇒ do
Nidan-no-waza (**men-kara-no-waza**): men ⇒ men
men ⇒ do
Nidan-no-waza (**tsuki-kara-no-waza**): tsuki ⇒ kote
tsuki ⇒ men
Sandan-no-waza: kote ⇒ men ⇒ do
(三段の技)

Debana-waza (tecniche di anticipo): debana-men
(出ばな技) debana-kote

Hiki-waza (tecniche indietreggiando): hiki-men
(引き技) hiki-kote
hiki-do

Katsugi-waza (caricamento sulla spalla): katsugi-men
(担ぎ技 かつぎ技) katsugi-kote

Maki-waza (rotazione): maki-age-kote
(巻き技 まき技) maki-otoshi-men

Katate-waza (con un amano sola): hidari-katate-migi-men
(片手技 かたて技) hidari-katate-tsuki

Jodan-waza (da guardia jodan): jodan-men
(上段技) jodan-kote

ŌJITE-IKU-WAZA (応じていく技)

Suri-age-waza (graffiare verso l'alto):
(すりあげ技)

men-suri-age ⇒ men
men-suri-age ⇒ kote
kote-suri-age ⇒ men
kote-suri-age ⇒ kote
tsuki-suri-age ⇒ men

Kaeshi-waza (ricevere e attaccare dalla parte opposta):
(返し技)

men-kaeshi ⇒ men
men-kaeshi ⇒ do
men-kaeshi ⇒ kote
kote-kaeshi ⇒ men

Uchi-otoshi-waza (colpire verso il basso):
(打ち落とし技)

men-uchi-otoshi ⇒ men
do-uchi-otoshi ⇒ men
kote-uchi-otoshi ⇒ men
tsuki-uchi-otoshi ⇒ men

Nuki-waza (evitare):
(抜き技)

men-nuki ⇒ men
men-nuki ⇒ do
kote-nuki ⇒ men
kote-nuki ⇒ kote
men-nuki ⇒ kote
kote-nuki-migi ⇒ men
(hidari-katate-migi ⇒ men)