

## RENRAKU-WAZA

### (Attacchi successivi)

La conoscenza e la buona applicazione delle tecniche di « Renraku-waza » presuppongono una efficiente padronanza dei colpi e delle tecniche basilari del Judo, unitamente al possesso di uno spiccato senso dello squilibrio assiale e ruotante, e del « tempo » di esecuzione, indispensabili per « guidare » tutte le fasi di attacco, di difesa e di contrattacco.

Il combattimento-judo è vario e ricco dei movimenti dei due contendenti, ognuno dei quali cerca di « portare » all'avversario il suo colpo favorito, in continuo gioco di abilità e di intelligenza, e per il quale cerca di costruire l'occasione favorevole. Ma spesso accade che una azione di attacco fallisca lo scopo per la naturale reazione di difesa dell'avversario. E' in questo momento che entra in giuoco l'utilizzazione delle tecniche del Renraku-waza, con le quali si deve superare l'insuccesso della propria azione e sfruttare l'eventuale precario equilibrio in cui si trova l'antagonista, e proseguire con prontezza nell'attacco variando o addirittura cambiando la tecniche di combattimento

---

Il Renraku-waza può anche far seguito ad un attacco simulato, che però deve essere eseguito con la massima naturalezza possibile, perché l'avversario reagisca proprio come si desidera, per applicare la tecnica progettata.

Quante sono le tecniche del Renraku-waza e le possibilità di gaeshi-waza? Un numero infinito, direi, tante quanti possono essere i movimenti di Judo, e perché ognuna di essa si deve adattare all'attaccante, al ricevente, in una infinità di situazioni di fare e subire un rapido alternarsi, che non è possibile enumerare nemmeno approssimativamente. Ogni testo di judo, anche di valenti autori, ne enumera di vario genere e quasi sempre differenti l'uno all'altro. Non c'è che da attenersi a una « linea » media, e seguire i consigli dettati dai testi editi dal Kodokan di Tokyo che indubbiamente può e deve essere considerato, per la serietà degli studi che continuamente si dedicano all'arte judoistica, una fonte efficiente di consultazione, ed al quale si ispira l'elenco che segue, frutto di uno studio del Maestro Tadashi Koike.

# **Elencazione delle tecniche di RENRAKU-WAZA**

(da lezioni del Maestro Tadashi KOIKE)

(coordinate con la collaborazione dell'Ins. tecn. Giuseppe Anzellotti)

## **Attacchi di NAGE-WAZA variati con attacchi di NAGE-WAZA.**

1. Da applicare nello stesso senso di direzione:

**Seoi-nage → Seoi-otoshi**  
**Harai-goshi → Harai-makikomi**  
**Ko-soto-gari → Tani-otoshi**  
**O-soto-gari → O-soto-otoshi**

2. Colpi portati da destra a sinistra (o viceversa):

**Hiza-guruma → De-ashi-barai**  
**Okuri-ashi-barai → Okuri-ashi-barai**  
**Tsurikomi-goshi → Sode-tsurikomi-goshi**  
**Ko-uchi-gari → O-uchi-gari**

3. Colpi tentati per proiezione in avanti, proseguiti con proiezione indietro:

**Uchi-mata → O-uchi-gari**  
**Uchi-mata → Kouchi-gari**  
**Seoi-nage → Tani-otoshi**  
**Tai-otoshi → O-uchi-gari**

4. Colpi tentati per proiezione indietro, proseguiti con proiezione in avanti:

**O-uchi-gari → Tai-otoshi**  
**O-soto-gari → Harai-goshi**  
**Ko-uchi-gari → Hane-goshi**  
**Ko-uchi-gari → Tomoe-nage**

## **Attacchi di NAGE-WAZA variati e proseguiti in KATAME-WAZA.**

**Tomoe-nage → Tate-shiho-gatame**  
**O-soto-gari → Kesa-gatame**  
**Tai-otoshi → Ude-hishigi-jujii-gatame**  
**Te guruma → Yoko-shiho-gatame**

**Attacchi di KATAME-WAZA variati e proseguiti in NAGE-WAZA:**

**Shime-waza** in piedi → **Tomoe-nage**, o **Uchi-gari**, o **De-ashi-barai**

**Shime-waza** a terra → **Tomoe-nage**, o **Sumi-gaeshi**

**Attacchi di KATAME-WAZA variati e proseguiti in KATAME-WAZA:**

1. Tecniche di **Osaekomi-waza** proseguite con tecniche di **Osaekomi-waza:**

2. Tecniche di **Osaekomi-waza** proseguite con tecniche di **Shime-waza:**

**Kuzure-kesa-gatame** → **Kuzure-juji-jime** (ashi)

**Kesa-gatame** → **Kata-gatame**

**Kami-shiho-gatame** → **Katate-jime**

**Tate-shiho-gatame** → **Sankaku-jime**

3. Tecniche di **Osaekomi-waza** proseguite con tecniche di **Kansetsu-waza:**

**Kuzure-kesa-gatame** → **Ude-garami**

**Kuzure-kesa-gatame** → **Ude-gatame**

**Zuzure-kami-shiho-gatame** → **Ushiro-waki-gatame**

**Kesa-gatame** → **Hiza-gatame**

4. Tecniche di **Shime** o **Kansetsu-waza** in piedi proseguite con tecniche di **Osaekomi-waza.**

## Brevi note descrittive di tecniche di

### **RENRAKU-WAZA** della lotta in piedi

Attacchi successivi per iniziativa di TORI

●  
Colpo iniziale di Tori  
Schivata o resistenza di Uke  
Attacco successivo di Tori  
●

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Seoi-nage → Seoi-otoshi       | 11. Ko-soto-gari → Tai-otoshi      |
| 2. Ippon-seoi-nage → Seoi-otoshi | 12. Hiza-guruma → O-soto-gari      |
| 3. Ko-uchi-gari → Seoi-nage      | 13. Hiza-guruma → De-ashi-barai    |
| 4. Ko-uchi-gari → O-uchi-gari    | 14. O-soto-gari → Ko-soto-gari     |
| 5. O-uchi-gari → Tai-otoshi      | 15. Hiza-guruma → Harai-goshi      |
| 6. O-uchi-gari → Ko-uchi-gari    | 16. Hane-goshi → O-soto-otoshi     |
| 7. O-uchi-gari → Uchi-mata       | 17. Tsuru-komi-goshi → Sukui-nage  |
| 8. Uchi-mata → O-uchi-gari       | 18. Tsuru-komi-goshi → O-uchi-gari |
| 9. Uchi-mata → Ko-uchi-gari      |                                    |
| 10. Tai-otoshi → O-uchi-gari     |                                    |

# KAESHI-WAZA (I controcolpi)

**Attacco di UKE con tecniche di NAGE-WAZA**

**Controcolpo di TORI con tecniche di NAGE-WAZA**

1. Anticipando l'attacco di Uke:

**Hiza-guruma → O-uchi-gari**  
**Tomoe-nage → Ko-uchi-gari**  
**Ko-soto-gari → O-uchi-gari**  
**Tomoe-nage → O-uchi-gari**

2. Seguendo la direzione dello squilibrio di attacco di Uke:

**Ko-uchi-gari → Hiza-guruma**  
**Ko-soto-gake → Uchi-mata**  
**Ko-uchi-gari → Tomoe-nage**  
**Morote-gari → Tawara-gaeshi**

3. Bloccando l'attacco di Uke:

**Seoi-nage → Te-guruma**  
**O-soto-gari → O-soto-gari-gaeshi**  
**Harai-goshi → Ushiro-goshi**  
**O-goshi → Ushiro-goshi**

4. Schivando l'azione di Uke:

**De-ashi-barai → De-ashi-barai (Tsubame-gaeshi)**  
**Seoi-nage → Yoko-wakare**  
**Uchi-mata → Sumi-otoshi**  
**Uchi-mata → Tai-otoshi**

5. Bloccando l'attacco di Uke, e seguendone il movimento di ritorno:

**Okuri-ashi-barai → Okuri-ashi-barai**  
**Hane-goshi → Hane-goshi**  
**Hane-goshi → Harai-tsurikomi-ashi**  
**Uchi-mata → Ko-soto-gari**

**Attacco di UKE con tecniche di NAGE-WAZA**

**Controcolpo di TORI con tecniche di KATAME-WAZA**

**Seoi-nage → Okuri-eri-jime**

**Kata-guruma → Okuri-eri-jime**

**Sutemi-waza → Osaekomi-waza**

**Koshi-guruma → Ude-hishigi-ude-gatame**

**Attacco di UKE con tecniche di KATAME-WAZA**

**Controcolpo di TORI con tecniche di NAGE-WAZA**

**Ryote-jime → Tomoe-nage**

**Ryote-jime → De-ashi-barai**

**Waki-gatame → Sukui-nage**

**Waki-gatame → Jigaku-jime**

**Attacco di UKE con tecniche di KATAME-WAZA**

**Controcolpi di TORI con tecniche di KATAME-WAZA**

**Kesa-gatame → Okuri-eri-jime**

**Yoko-shiho-gatame → Kata-juji-jime**

**Yoko-shiho-gatame → Ude-gatame**

**Yoko-shiho-gatame → Sankaku-jime**

## Brevi note descrittive di

# **KAESHI-WAZA**

## **(I controcolpi)**



**Colpo iniziale di Uke**

**Schivata e controcolpo di Tori**



1. **Tomoe-nage** → **Ko-soto-gari**
  2. **Ko-uchi-gari** → **Hiza-guruma**
  3. **Hane-goshi** → **Harai-tsuru-komi-ashi**
  4. **Harai-goshi** → **O-soto-guruma**
  5. **Uchi-mata** → **Uki-goshi**
  6. **O-uchi-gari** → **Uki-waza**
  7. **O-soto-gari** → **O-soto-gari**
  8. **Ko-soto-gari** → **Uchi-mata**
-

# GONosen-NO-KATA

## CONTRACCOLPI

Il Gonosen-no-kata non è compreso nell'elenco dei contraccolpi del Kodokan di Tokio, è il Kata dei controcolpi fondamentali del Tachi-waza. E' stato creato dai maestri del dojo dell'Università Waseda, di cui è rimasto il Kata caratteristico. Non è molto diffuso nei dojo giapponesi, mentre in Europa è praticato per la sua grande utilità didattica e per la sua essenza artistica e prettamente spettacolare, nella doppia esecuzione prima in forma lentissima poi veloce.

Ecco lo schema:

Uke attacca con	Tori contro attacca con
O-soto-gari	O-soto-gari-gaeshi
Hiza-guruma	Hiza-guruma
O-uchi-gari	De-ashi-barai
De-ashi-barai	De-ashi-barai-gaeshi
Ko-soto-gake	Tai-otoshi
Ko-uchi-gari	Sasae-tsuru-komi-ashi
Kubi-nage (proiezione con presa al collo)	Ushiro-goshi
Koshi-guruma	Uki-goshi
Hane-goshi	Sasae-tsuru-komi-ashi
Harai-goshi	Utsuri-goshi
Uchi-mata	Sukui-nage
Kata-seoi-nage	Sumi-gaeshi