

8 Attacchi successivi, cambiamento di tecniche e contrattacchi

Per applicare correttamente le tecniche di Judo, è necessario pensare prima a controllare l'avversario e poi a proiettarlo con una tecnica. Ma durante il combattimento, quando la posizione dei corpi cambia continuamente, non si deve pensare con ostinazione ad applicare la tecnica scelta, ma ad eseguirne altre, in rapporto con la prima, secondo le opportunità. Le possibilità di successo saranno maggiori, se ci si sarà già esercitati ad una tale continuità di azione e se saranno bene acquisite le nozioni fondamentali di *Tsukuri*, *Kuzushi* e *Take*.

Quando, durante un attacco, sarete arrivati al punto di poter combinare un'azione con un'altra appropriata, e di essere pronti a cambiare tattica, sfruttando qualsiasi circostanza (cioè a passare da attacchi a destra ad attacchi a sinistra, dagli squilibri avanti a quelli indietro, dalle tecniche d'anca a quelle di gamba e dalle tecniche di proiezione a quelle corpo a corpo), vi renderete conto che cominciate a comprendere i punti essenziali del principio del Judo.

Indipendentemente dal fatto che le tecniche utilizzate appartengano alle proiezioni, o al combattimento corpo a corpo, possono essere divise in due gruppi:

(a) Gli attacchi successivi che dipendono interamente dal vostro sforzo; cioè, fallito il primo attacco, ne utilizzate subito un altro.

(b) Fallito l'attacco dell'avversario, ne applicate immediatamente uno voi, senza lasciargli l'opportunità di contrattaccare. Le tecniche devono essere il risultato di attacchi positivi da una parte e dall'altra.

Qui di seguito descriveremo i metodi che vengono generalmente utilizzati. Questa classificazione è fatta principalmente tenendo conto del *Kuzushi*, cioè della posizione rotta o dell'equilibrio disturbato.

1. Utilizzando i vostri movimenti

a. Partendo da una tecnica, cambiare con una simile.

(1) Nella stessa direzione:

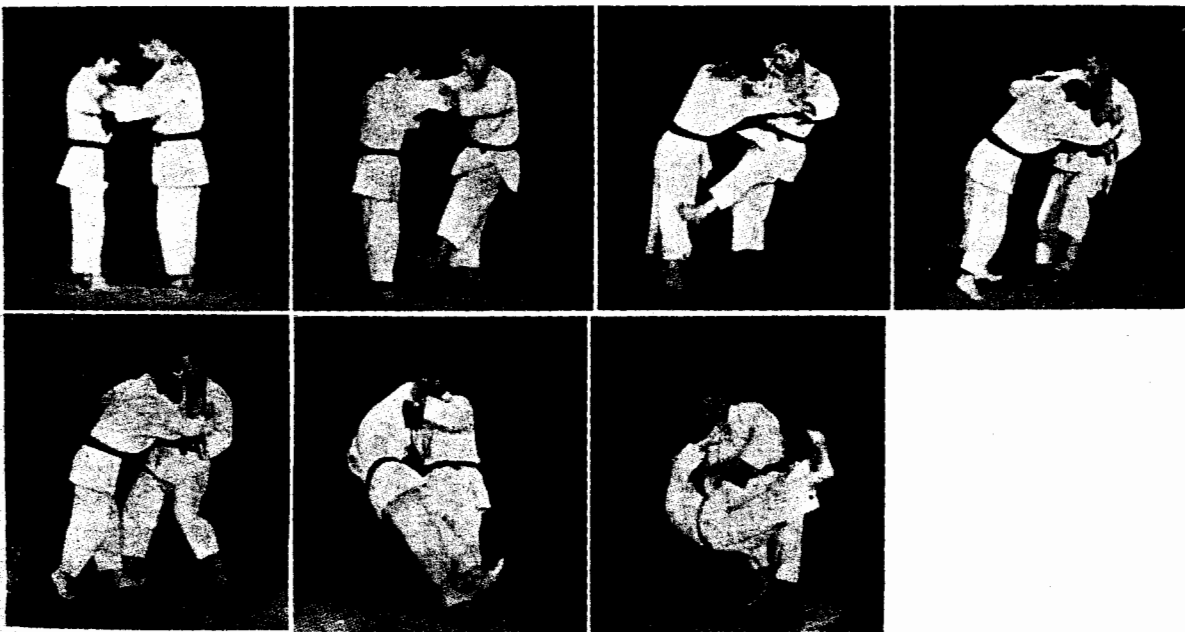
Hiza-guruma a destra - Hiza-guruma a destra

(cioè, fallito il primo attacco, attaccare con la stessa tecnica, approfittando del fatto che l'avversario è ancora disturbato nell'equilibrio)

(2) Da destra a sinistra:

Harai-tsurikomi-ashi a destra - Harai-tsurikomi-ashi a sinistra

Hiza-guruma a destra - De-ashi-barai a sinistra



(3) Dall'avanti all'indietro:

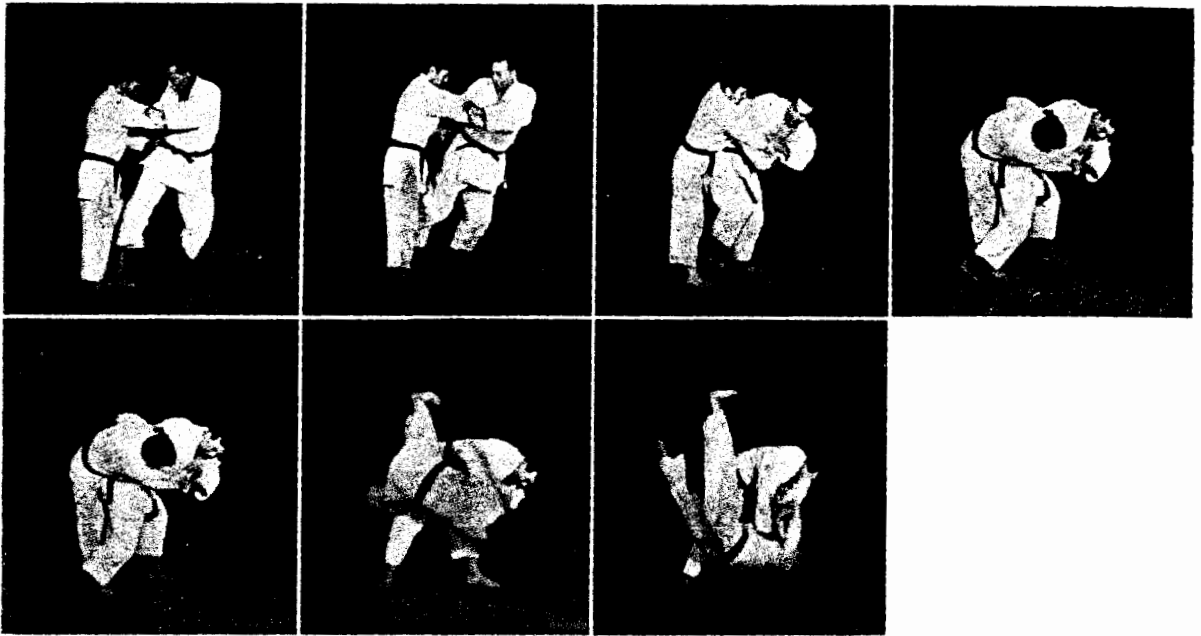
Uchi-mata - Ko-uchi-gari

Hane-goshi - O-uchi-gari

(4) Da dietro in avanti.

Ô-uchi-gari – Tai-otoshi

Ô-soto-gari – Harai-goshi



b. Passare da una tecnica di proiezione ad una tecnica di "corpo a corpo".
Supponendo che abbiate attaccato con una proiezione e che l'avversario traballi o cada, ma in maniera troppo difettosa perché ci sia "punto", è opportuno continuare l'attacco andando al suolo con lui e applicando una tecnica di *Ne-waza*:

Ô-soto-gari – Kesa-gatame

Tomoe-nage – Kuzure-ami-shihô-gatame





Diamo questi esempi di tecniche in combinazione perché vi possiate rendere conto che esistono possibilità quasi illimitate di combinazioni.

c. Passare da una tecnica di *Katame-waza*, ad una di proiezione:

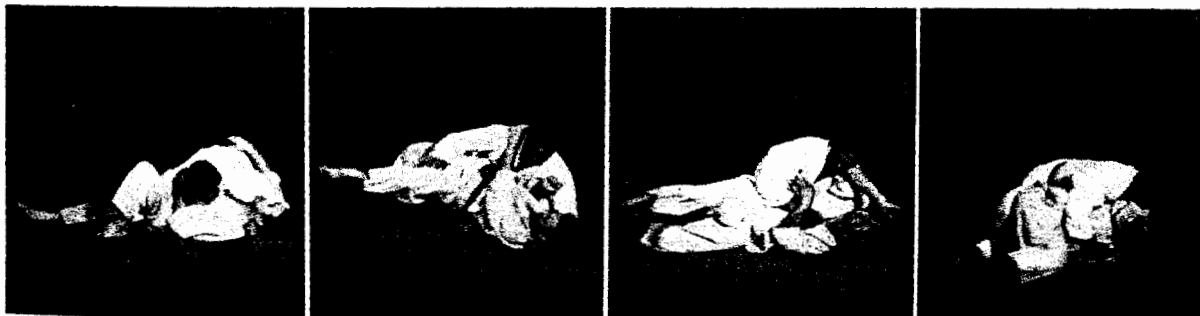
Kata-jūji-jime dalla posizione eretta – Ō-uchi-gari
Ude-hishigi-waki-gatame in posizione eretta – Ko-uchi-gari

d. Passare da una tecnica di *Katame-waza*, ad un'altra tecnica di *Katame-waza*:

In questo caso ci sono due divisioni: la prima è rispettando il gruppo di appartenenza delle tecniche, ad esempio: *Kesa-gatame - Kata-gatame, Okuri-eri-jime - Hadaka-jime, Ude-hishigi-ude-gatame o Ude-hishigi-zempaku-gatame - Jūji-gatame*, la seconda si esegue mescolando i tre differenti gruppi che costituiscono il *Katame-waza*:

Kuzure-kami-shihō-gatame – Ude-hishigi-jūji-gatame
Yoko-shihō-gatame – Okuri-eri-jime
Kata-jūji-jime – Ude-hishigi-jūji-gatame

Attiriamo la vostra attenzione sul fatto che questi attacchi non vengono eseguiti solo in *Ne-waza*, ma che ci sono delle circostanze in cui si passa da *Shime-waza*, o da *Kansetsu-waza* in posizione eretta, a *Osae-komi-waza*, o ad altre tecniche di combattimento al suolo.





2. Utilizzando i movimenti dell'avversario

a. Contrattaccare l'avversario

(1) Sfruttando le sue stesse tecniche:

Ko-uchi-gari – Tomoe-nage

Ko-soto-gari – Uchi-mata

(2) Sfruttando la debolezza della posizione dell'avversario all'inizio del suo attacco:

Tomoe-nage – Ô-uchi-gari

Hiza-guruma – Ô-uchi-gari

(3) Sfruttando la debolezza della posizione dell'avversario al termine di un suo attacco fallito:

Hane-goshi – Hiza-guruma

Hane-goshi – Hane-goshi

(4) Controllando la sua tecnica:

Hane-goshi – Utsuri-goshi

Seoi-nage – Ura-nage

Harai-goshi – Ushiro-goshi





(5) Sfruttando la sua forza, dopo aver schivato l'attacco:

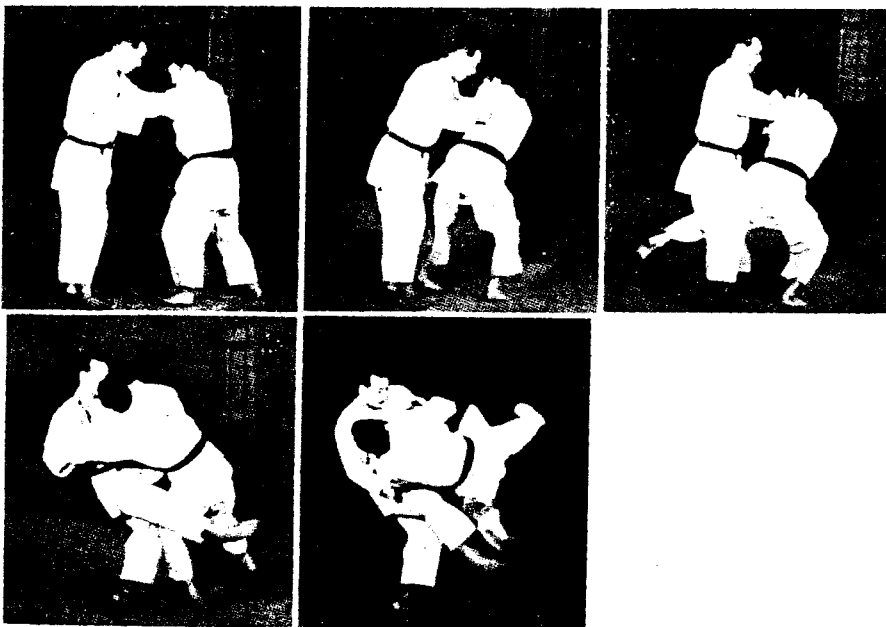
De-ashi-barai – Ashi-barai-gaeshi ¹

Uchi-mata – Tai-otoshi

(6) Contrattaccando direttamente la sua tecnica senza cambiarla:

Ô-uchi-gari – Ô-uchi-gari-gaeshi

Ô-soto-gari – Ô-soto-gari-gaeshi



b. Contrattaccare la tecnica di proiezione dell'avversario con una tecnica di combattimento "corpo a corpo".

¹ La parola *gaeshi* aggiunta al nome di una tecnica significa che questa tecnica è "contrattaccata" dall'avversario (N.d.T.).

Supponiamo che l'avversario cada a terra, o sia sul punto di cadere in conseguenza del suo stesso attacco. Questa opportunità vi permette di passare al *Katame-waza*. In gara avrete spesso questa occasione:

Tomoe-nage – Kesa-gatame

Kata-guruma – Hadaka-jime – Tate-shihô-gatame

Uki-waza – Ude-hishigi-jûji-gatame, o Ude-hishigi-hiza-gatame – Tate-shihô-gatame

c. Contrattaccare la tecnica di combattimento “corpo a corpo” dell'avversario, con una tecnica di proiezione:

Kata-jûji-jime in posizione eretta – Tomoe-nage

Hadaka-jime in posizione eretta - Seoi-nage

Ude-hishigi-waki-gatame – Sukui-nage

d. Contrattaccare una tecnica di combattimento “corpo a corpo” dell'avversario con altra tecnica di combattimento “corpo a corpo”.

È preferibile che ciascuno sperimenti personalmente e in pratica le infinite possibilità di queste combinazioni tecniche, sviluppando i suoi metodi personali.