

Principi fondamentali delle tecniche di controllo

Lo studio dei principi delle tecniche di controllo non può esser separato dallo studio del **Katame no kata**.

OSAE KOMI WAZA "tecniche di immobilizzazione"

Comunemente denominate immobilizzazioni sono tecniche di ne waza. Si individuano due gruppi di osee waza che seguono due principi diversi:

KESA

(controllo a fascia con appoggio su tre punti)

SHIHO

(controllo su quattro punti)

SHIME WAZA "strangolamenti"

Si possono suddividere in tre tipi a seconda della azione prevelente che svolgono ossia:

RESPIRATORI (occlusione delle vie respiratorie)

SANGUIGNI (occlusione dei vasi che portano il sangue al cervello)

NERVOSI (stimolazione di fasci nervosi che attraversano il collo)

Da notare che questa è una suddivisione didattica, l'applicazione pratica dello shime comporta una miscela tra i vari tipi con preponderanza di uno o dell'altro a seconda della tecnica usata. Si possono applicare sia in ne che in tachi waza.

KANSETSU WAZA "leve articolari"

Anche queste si dividono in due gruppi che sfruttano principi di azione diversi:

HISIGI (slogatura per iper estensione)

GARAMI (slogatura per torsione)

Le tecniche di kansetsu si possono applicare sia in ne che in tachi waza.

Nel judo agonistico sono permesse per regolamento solo leve al gomito ma lo studio nella sua completezza dei Kansetsu (katame no kata, kodokan goshin jitsu, ju no kata) ci porta a considerare anche leve al ginocchio, polsi e spalle.