

## Principi dinamici di proiezione

I principi dinamici di proiezione sono i “modi” in cui possiamo proiettare l'avversario. Le tecniche sono suddivise in gruppi a seconda della parte del corpo usata per proiettare, alla quale va aggiunto un principio per rendere l'azione completa. ES:

- Tai otoshi è un te waza che utilizza il “modo” o principio dell' Otoshi
- Ippon seoi nage è sempre un te waza che però utilizza un altro principio, quello del Nage

Nello studio e nella comprensione del funzionamento della tecnica dovremo tenere in considerazione tutt'e due i parametri. Tale studio NON può esser separato dalla pratica del Nage no kata.

### Principi di proiezione:

- NAGE** (lanciare sollevando)
- GURUMA** (ruota)
- OTOSHI** (cadere nel vuoto)
- TSURIKOMI** (tirare e sollevare)
- HARAI o BARAI** (spazzare, piede appena appoggiato)
- GARI** (falciare, peso sul piede 50%)
- GAKE** (agganciare, estirpare, peso per la maggior parte sul piede di appoggio)
- MAKIKOMI** (avvolgere)
- SUTEMI** (proiezione con abbandono volontario della posizione eretta)