

Tempi della proiezione

L'esecuzione di una tecnica di nage waza si può suddividere didatticamente in tre tempi, ognuno con le sue caratteristiche da studiare a modo. Lo studio delle fasi della proiezione è ottimamente illustrato nella pratica del **nage no kata**.

1. Kuzushi :

fase di squilibrio, precedente all'entrata vera e propria in cui si mina la stabilità di uke creando i presupposti per una perfetta prosecuzione in

2. Tsukuri :

ovvero l'entrata vera e propria, il movimento con cui entro nella guardia di uke per assumere la miglior posizione per l'esecuzione della tecnica. L'azione di tsukuri implica il mantenimento dello squilibrio ottenuto con kuzushi.

3. Kake:

la proiezione vera e propria, il momento in cui avviene il lancio. Se le precedenti fasi sono state correttamente eseguite l'azione di kake non risulta faticosa.