

## Forme fondamentali di entrata

### COSA SONO:

sono i tre modi fondamentali in cui si può entrare in una tecnica di nage waza.  
Vediamoli brevemente:

#### 1) HIKI DASHI:

significa **“tirare fuori”** (dal suo equilibrio) il nostro uke sfruttando la sua spinta.  
Verrà utilizzato quando il nostro uke spinge nella direzione della tecnica.  
Es: ippon seoi quando uke viene verso di noi.

#### 2) TOBI KOMI:

**“saltare dentro”** utilizzata quando il nostro uke sfugge alla direzione della tecnica.  
Es: ippon seoi quando uke vi indietro.

#### 3)MAWARI KOMI:

**“entrare ruotando, girando”**, utile in tutti gli spostamenti prevede l'entrata sfruttando un moto rotatorio a “compasso” con perno sul piede d'appoggio.  
Tecnica fondamentale con questo metodo di entrata O guruma.