

Renraku

I renraku sono azioni di proseguimento da una tecnica ad un'altra.
Possono essere:

- da nage waza a nage waza
- katame waza – katame waza
- nage waza – katame waza
- katame waza – nage waza.

Per poter parlare di renraku occorre che la seconda tecnica sia conseguenza diretta della prima, sfruttando il vantaggio parziale ottenuto con la prima azione.

Un accenno va fatto alle azioni di **damashi** (confusione), ovvero azioni aventi l'apparenza di una tecnica ma non la sostanza, volte a provocare una reazione di uke utile alla successiva entrata in renraku.

Nage waza – nage waza

Relativamente ai renraku in nage waza si possono individuare due gruppi di azioni, ovvero:

- renraku nella stessa direzione
che sfruttano lo squilibrio già ottenuto con la prima azione

- in direzione diversa
che sfruttano la reazione di uke al nostro primo attacco

Molti testi riportano le direzioni elencandole nello specifico, avanti-avanti, avanti-indietro, indietro-indietro ecc, si ritiene questa classificazione un po' troppo schematica e vincolante della libertà di movimento di queste azioni, sintetizzabili efficacemente nella descrizione stessa direzione o direzione diversa.

Per uno studio consapevole è bene ricordare che i renraku si realizzano su azione difensiva di uke che si può descrivere in due modi principali:

- difese chowa
- difese go

Su difesa chowa realizzeremo molti renraku nella stessa direzione (uke schivando subisce parte della ns azione di squilibrio), su difesa go molti renraku in direzione diversa (uke opponendosi genera una controreazione che sfrutteremo per inserire il renraku).

Questa non è una regola fissa, solo un indirizzo per lo studio dei meno esperti: il renraku è sempre valido se sfrutta i benefici ottenuti dalla prima azione, proseguendola.

Si invitano pertanto caldamente gli esperti a lavorare in modo libero sfruttando e mettendo a punto le proprie tecniche preferite.

Katame waza – katame waza

I renraku in katame waza possono sfruttare tutti i gruppi di tecniche, pertanto partendo ad esempi da una osae waza avremo:

- da osae waza ad osae waza
- osae waza - shime waza
- osae waza – kansetsu

Stessa dinamica per gli accoppiamenti dei vari gruppi.

Nage waza – katame waza

Partendo da una tecnica di lancio si arriva ad una di controllo, avremo:

- nage waza - osae waza
- nage waza – kansetsu waza
- nage waza – shime waza

N.B.: kansetsu e shime non necessariamente comportano che l'azione sia a terra.

Katame waza – nage waza

Sono naturalmente possibili solo i katame waza eseguibili in piedi, quindi shime e kansetsu.