

JI TA KYO EI
Scuola di Judo e Ju Jitsu

METODICA JUDO

REI

- 1 – RITSU REI
- 2 – ZA REI

Il saluto

- Saluto dalla posizione eretta
- Saluto dalla posizione inginocchiata

SHIZEI

- 1- SHIZEN HON TAI
 - a- MIGI SHIZEN TAI
 - b- HIDARI SHIZEN TAI

Le posizioni

- Posizione naturale fondamentale
- Posizione naturale destra
- Posizione naturale sinistra

2- JIGO HON TAI

- a- MIGI JIGO TAI
- b- HIDARI JIGO TAI

Posizione difensiva fondamentale

- Posizione difensiva destra
- Posizione difensiva sinistra

IL MODO DI CAMMINARE

- 1 – AYUMI ASHI
- 2 – TSUGI ASHI

Con la presa

- Normale avanti indietro
- Laterale diagonale avanti indietro

KUMI KATA

- 1 – MIGI SHIZEN TAI KUMI KATA
- 2 – HIDARI SHIZEN TAI KUMI KATA
- 3 – MIGI JIGO TAI KUMI KATA
- 4 – HIDARI JIGO TAI KUMI KATA

La presa

- Presa a destra normale
- Presa a sinistra
- Presa a destra difensiva
- Presa a sinistra difensiva

BUTSUKARI

- KUZUSHI
- HAPPO NO KUZUSHI
- Opportunità a)
- b)

Le tre fasi della proiezione

- Squilibrio
- Squilibrio in otto direzioni
- Quando Uke è apparentemente fermo
- Quando Uke è in movimento

TSUKURI

- 1 – TAI SABAKI di 90°
- 2 – TAI SABAKI di 180°

Preparazione

KAKE

Fase finale della proiezione

UKEMI

1 – USHIRO UKEMI

- Fase 1
- Fase 2
- Fase 3

Cadute

- Caduta all'indietro
- Da posizione seduta
- Da posizione accosciata
- Da posizione eretta

2 – YOKO UKEMI

- Fase 1
- Fase 2
- Fase 3

Caduta laterale

- Da posizione seduta
- Da posizione accosciata
- Da posizione eretta

3 – MAE UKEMI

- Fase 1
- Fase 2

Caduta in avanti

- Da posizione inginocchiata
- Da posizione eretta

MAE MAWARI UKEMI

- Fase 1
- Fase 2
- Fase 3
- Fase 4

Caduta in avanti rotolata

- Con due mani che toccano terra
- Con una mano che tocca terra
- Da posizione eretta
- In movimento

JUDO NO WAZA

● : Tecniche aggiunte dal Kodokan il 1° Aprile 1997

NAGE WAZA	Tecniche di lancio / proiezione	67 tecniche
A. TE WAZA	15	tecniche
B. KOSHI WAZA	11	tecniche
C. ASHI WAZA	21	tecniche
D. MA SUTEMI WAZA	5	tecniche
E. YOKO SUTEMI WAZA	15	tecniche

TE WAZA	Tecniche eseguite con l'ausilio dell'arto superiore
1. SEOI NAGE	
2. TAI OTOSHI	
3. KATA GURUMA	
4. SUKUI NAGE	
5. UKI OTOSHI	
6. SUMI OTOSHI	
7. OBI OTOSHI ●	
8. SEOI OTOSHI ●	
9. YAMA ARASHI ●	
10. MOROTE GARI ●	
11. KUCHIKI DAOSHI ●	
12. KIBISU GAESHI ●	
13. UCHI MATA SUKASHI ●	
14. KOUCHI GAESHI ●	
15. IPPON SEOI NAGE ●	

KOSHI WAZA	Tecniche eseguite con l'ausilio dell'anca
1. UKI GOSHI	
2. O GOSHI	
3. KOSHI GURUMA	
4. TSURIKOMI GOSHI	
5. HARAI GOSHI	
6. TSURI GOSHI	
7. HANE GOSHI	
8. UTSURI GOSHI	
9. USHIRO GOSHI	
10. DAKI AGE ●	
11. SODE TSURIKOMI GOSHI ●	

ASHI WAZA	Tecniche eseguite con l'ausilio dell'arto inferiore
1. DE ASHI BARAI	
2. HIZA GURUMA	
3. SASAE TSURIKOMI ASHI	
4. O SOTO GARI	
5. O UCHI GARI	
6. KO SOTO GARI	
7. KOUCHI GARI	
8. OKURI ASHI HARAI	
9. UCHI MATA	
10. KO SOTO GAKE	
11. ASHI GURUMA	
12. HARAI TSURIKOMI ASHI	
13. O GURUMA	
14. O SOTO GURUMA	
15. OSOTO OTOSHI ●	
16. TSUBAME GAESHI ●	
17. OSOTO GAESHI ●	
18. OUCHI GAESHI ●	
19. HANE GOSHI GAESHI ●	

- 20. HARAI GOSHI GAESHI ●
- 21. UCHI MATA GAESHI ●

MA SUTEMI WAZA Tecniche eseguite in caduta volontaria sul dorso

- 1. TOMOE NAGE
- 2. SUMI GAESHI
- 3. URA NAGE
- 4. HIKKOMI GAESHI ●
- 5. TAWARA GAESHI ●

YOKO SUTEMI WAZA Tecniche eseguite in caduta volontaria sul fianco

- 1. YOKO OTOSHI
- 2. TANI OTOSHI
- 3. HANE MAKIKOMI
- 4. SOTO MAKIKOMI
- 5. UKI WAZA
- 6. YOKO WAKARE
- 7. YOKO GURUMA
- 8. YOKO GAKE
- 9. DAKI WAKARE ●
- 10. UCHI MAKIKOMI ●
- 11. KANI BASAMI ●
- 12. OSOTO MAKIKOMI ●
- 13. UCHI MATA MAKIKOMI ●
- 14. HARAI MAKIKOMI ●
- 15. KAWAZU GAKE ●

KATAME WAZA Tecniche di controllo

- 1. OSAE WAZA 7 Tecniche
- 2. SHIME WAZA 12 Tecniche
- 3. KANSETSU WAZA 10 Tecniche

OSAE WAZA Tecniche di immobilizzazione

- 1. HON KESA GATAME
- 2. KUZURE KESA GATAME
- 3. KATA GATAME
- 4. KAMI SHIHO GATAME
- 5. KUZURE KAMI SHIHO GATAME
- 6. YOKO SHIHO GATAME
- 7. TATE SHIHO GATAME

SHIME WAZA Tecniche di soffocamento / strangolamento

- 1. NAMI JUJI JIME
- 2. GYAKU JUJI JIME
- 3. KATA JUJI JIME
- 4. HADAKA JIME
- 5. OKURI ERI JIME
- 6. KATA HA JIME
- 7. DO JIME
- 8. RYOTE JIME
- 9. TSUKKOMI JIME
- 10. SANKAKU JIME
- 11. SODE GURUMA JIME ●
- 12. KATA TE JIME ●

KANSETSU WAZA Tecniche di leve articolari

- 1. UDE GARAMI
- 2. ASHI GARAMI
- 3. UDE HISHIGI JUJI GATAME
- 4. UDE HISHIGI UDE GATAME
- 5. UDE HISHIGI HIZA GATAME

6. UDE HISHIGI WAKI GATAME
7. UDE HISHIGI HARA GATAME
8. UDE HISHIGI ASHI GATAME ●
9. UDE HISHIGI TE GATAME ●
10. UDE HISHIGI SANKAKU GATAME ●

ATE WAZA

Tecniche per colpire

- A. UDE ATE 4 Tecniche
B. ASHI ATE 3 Tecniche

UDE ATE

Colpire con il braccio / mano

1. YUBISAKI ATE
2. KOBUSHI ATE
3. TEGATANA ATE
4. HIJI ATE

ASHI ATE

Colpire con la gamba / piede

1. HIZA GASHIRA ATE
2. SEKITO ATE
3. KAKATO ATE

JUDO NO WAZA**NAGE WAZA****TE WAZA**

Tecniche eseguite con l'ausilio degli arti superiori

- a) Tecniche eseguite soltanto con la presa
- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 – UKI OTOSHI | Caduta fluttuante |
| 2 – SUMI OTOSHI | Caduta nell'angolo |
- b) Tecniche eseguite con l'uso di altre parti del corpo
- | | |
|------------------------------|--|
| 1 - TAI OTOSHI (gamba) | Caduta del corpo |
| 2 – SEOI NAGE (schiena) | Proiezione (lancio) sopra la spalla |
| 3 – IPPON SEOI NAGE (spalla) | Proiezione (lancio) sopra la spalla per un punto |
| 4 – SEOI OTOSHI (spalla) | Caduta sopra la spalla |
| 5 – KATA GURUMA (spalla) | Ruota sulle spalle |
| 6 – MOROTE GARI (spalla) | Falciata a due mani |
| 7 – YAMA ARASHI (piede) | Tempesta sulla montagna |
- c) Tecniche eseguite con il massimo impiego delle braccia
- | | |
|-----------------------|--|
| 1 – SUKUI NAGE | Proiezione (lancio) a cucchiaio |
| 2 – KUCHIKI DAOSHI | Caduta dell'albero bucato |
| 3 – KIBISU GAESHI | Rovesciamento con presa al tallone |
| 4 – KO UCHI GAESHI | Rovesciamento con presa al tallone |
| 5 – UCHI MATA SUKASHI | Schivata del colpo interno alla coscia |
| 6 – OBI OTOSHI | Caduta con presa in cintura |

KOSHI WAZA

Tecniche eseguite con l'ausilio dell'anca

- a) Rotazione del busto
- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1 – UKI GOSHI | Colpo d'anca fluttuante |
| 2 – HARAI GOSHI | Spazzata d'anca |
| 3 – HANE GOSHI | Colpo d'anca saltato |
- b) Caricamento sui lombi
- | | |
|--------------------------|---|
| 1 – O GOSHI | Grande colpo d'anca |
| 2 – KOSHI GURUMA | Ruota sulle anche |
| 3 – TSURI GOSHI | Colpo d'anca sollevando |
| 4 – TSURIKOMI GOSHI | Colpo d'anca tirando e sollevando |
| 5 – SODE TSURIKOMI GOSHI | Colpo d'anca tirando sollevando con presa in manica |

- c) Sollevamento con l'addome
 1 – USHIRO GOSHI
 2 – UTSURI GOSHI
 3 – DAKI AGE

Colpo d'anca all'indietro
 Colpo d'anca in contrattacco
 Sollevare abbracciando

ASHI WAZA

Tecniche con l'ausilio dell'arto inferiore

- a) Ostacolare con la gamba o piede
 1 - HIZA GURUMA
 2 – ASHI GURUMA
 3 - SASAE TSURIKOMI ASHI

Ruota sul ginocchio
 Ruota sulla gamba
 Bloccare il piede, tirare e sollevare

- b) Spazzare con il piede
 1 - DE ASHI BARAI
 2 - OKURI ASHI HARAI
 3 - HARAI TSURIKOMI ASHI
 4 - TSUBAME GAESHI

Spazzare il piede che avanza
 Spazzare entrambi i piedi
 Spazzare il piede tirando e sollevando
 Rovesciamento a rondine

- c) Falciare con la gamba
 1 - OSOTO GARI
 2 - OUCHI GARI
 3 - KOSOTO GARI
 4 - KOUCHI GARI
 5 - OUCHI GAESHI
 6 - OSOTO GAESHI

Grande falciata esterna
 Grande falciata interna
 Piccola falciata esterna
 Piccola falciata interna
 Grande contraccolpo interno
 Grande contrattacco esterno

- d) Colpire con la gamba o polpaccio
 1 - UCHI MATA
 2 - O GURUMA
 3 - OSOTO GURUMA

Colpire l'interno della coscia
 Grande ruota
 Grande ruota esterna

- e) Agganciare con la gamba
 1 - OSOTO OTOSHI
 2 - HANE GOSHI GAESHI
 3 - HARAI GOSHI GAESHI
 4 - UCHI MATA GAESHI

Grande caduta esterna
 Contraccolpo al colpo d'anca saltato
 Contraccolpo alla spazzata d'anca
 Contraccolpo al colpo interno alla coscia

- f) Usare il piede come fosse un cucchiaio
 1 - KOSOTO GAKE

Piccolo agganciamento esterno

MA SUTEMI WAZA

Tecniche eseguite in caduta volontaria sul dorso

- a) Uso del piede
 1 - TOMOE NAGE
 2 - SUMI GAESHI
 3 - HIKIKOMI GAESHI

Proiezione (lancio) a cerchio
 Rovesciamento nell'angolo
 Rovesciamento tirando all'interno

- b) Uso dell'addome
 1 - URA NAGE
 2 - TAWARA GAESHI

Proiezione (lancio) all'indietro
 Rovesciamento di una palla di paglia (sacco)

YOKO SUTEMI WAZA

Tecniche eseguite in caduta volontaria sul fianco

- a) Conseguenza di Tachi Waza
 1 - YOKO GAKE
 2 - SOTO MAKIKOMI
 3 - HANE MAKIKOMI
 4 - UCHI MAKIKOMI
 5 - HARAI MAKIKOMI
 6 – O SOTO MAKIKOMI

Agganciamento laterale
 Avvolgimento esterno
 Saltare arrotolandosi
 Avvolgimento interno
 Spazzata d'anca in avvolgimento
 Grande avvolgimento esterno

7 - UCHI MATA MAKIKOMI	Colpire l'interno coscia con avvolgimento
8 - KAWAZU GAKE	Proiezione modificata
9 - DAKI WAKARE	Separarsi abbracciando
b) Uso prevalente delle braccia	
1 - YOKO OTOSHI	Caduta laterale
2 - TANI OTOSHI	Caduta nella valle
3 - UKI WAZA	Proiezione fluttuante
c) Rotazione del corpo	
1 - YOKO GURUMA	Ruota sul fianco
2 - YOKO WAKARE	Separazione laterale
d) Sforbiciata delle gambe	
1 - KANI BASAMI	Morso d'aragosta
KATAME WAZA	Tecniche di controllo
OSAE WAZA	Tecniche di immobilizzazione
a) Gruppo Kesa	
1 - HON KESA GATAME	Controllo fondamentale a sciarpa (fascia)
2 - KUZURE KESA GATAME	Variante del controllo a sciarpa (fascia)
3 - KATA GATAME	Controllo con la spalla
b) Gruppo Shiho	
1 - KAMI SHIHO GATAME	Controllo di quattro punti da sopra
2 - KUZURE KANI SHIHO GATAME	Variante de controllo di quattro punti da sopra
3 - YOKO SHIHO GATAME	Controllo di quattro punti da un lato
4 - TATE SHIHO GATAME	Controllo di quattro punti longitudinale (a cavalcioni)
SHIME WAZA	Tecniche di soffocamento / strangolamento
a) Eseguite frontalmente	
1 - TSUKKOMI JIME	Strangolamento con movimento di spinta sulla trachea
2 - RYO TE JIME	Strangolamento con due mani
3 - NAMI JUJI JIME	Strangolamento incrociato con presa normale
4 - KATA JUJI JIME	Strangolamento incrociato con un braccio
5 - GYAKU JUJI JIME	Strangolamento incrociato con presa inversa
6 - KATATE JIME	Strangolamento con una mano
b) Eseguiti da dietro	
1 - HADAKA JIME	Strangolamento a mani nude
2 - OKURI ERI JIME	Strangolamento con presa ai due baveri
3 - KATA HA JIME	Strangolamento con il braccio ad ala
4 - SODE GURUMA JIME	Strangolamento circolare con gli avambracci
c) Eseguiti con l'ausilio delle gambe	
1 - SANKAKU JIME	Strangolamento a triangolo
2 - DO JIME	Compressione sul dorso
KANSETSU WAZA	Tecniche di leve articolari
a) Torsione	
1 - UDE GARAMI	Aggrovigliamento del braccio
2 - ASHI GARAMI	Aggrovigliamento della gamba
b) Iperestensione articolate	
1 - UDE HISHIGI JUJI GATAME	Controllo incrociato e leva al braccio
2 - UDE HISHIGI UDE GATAME	Controllo del braccio e leva con entrambe le braccia
3 - UDE HISHIGI HIZA GATAME	Controllo del braccio e leva con il ginocchio

4 - UDE HISHIGI WAKI GATAME	Controllo del braccio e leva con l'ascella incrociato
5 - UDE HISHIGI HARA GATAME	Controllo del braccio e leva con l'addome
6 - UDE HISHIGI ASHI GATAME	Controllo del braccio e leva con le gambe
7 - UDE HISHIGI TE GATAME	Controllo del braccio con la mano
8 - UDE HISHIGI SANKAKU GATAME	Controllo del braccio a triangolo

KATA

1. NAGE NO KATA	Forme dei lanci o proiezioni
2. KATAME NO KATA	Forme dei controlli
3. KIME NO KATA	Forme della decisione
4. KODOKAN GOSHIN JITSU	Forme della difesa del Kodokan
5. JU NO KATA	Forme della cedevolezza
6. KOSHIKI NO KATA	Forme delle cose antiche
7. ITSUTSU NO KATA	Forme dei cinque
8. SEIRIOKU ZEN YO KOKUMINTAIKU NO KATA	Forme di Educazione Fisica nazionale basata sul Principio della Massima Efficacia

RENRAKU WAZA Combinazioni di tecniche
Esempi

TRA NAGE WAZA

1. Nella medesima direzione	
➤ SEOI NAGE	SEOI OTOSHI
➤ OSOTO GARI	KOSOTO GARI
➤ KOSHI GURUMA	SOTO MAKIKOMI
2. Da sinistra a destra (o viceversa)	
➤ HIZA GURUMA	DE ASHI HARAI
➤ O UCHI GARI	KO UCHI GARI
➤ TSURIKOMI GOSHI	SODE TSURIKOMI GOSHI
3. Da avanti a indietro	
➤ SEOI NAGE	KOUCHI GARI
➤ HARAI GOSHI	O SOTO OTOSHI
➤ TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI
4. Da indietro a avanti	
➤ O UCHI GARI	TAI OTOSHI
➤ KO UCHI GARI	TOMOE NAGE
➤ O SOTO GARI	HARAI GOSHI

DA NAGE WAZA A KATAME WAZA

➤ O SOTO GARI	KESA GATAME
➤ TAI OTOSHI	UDE HISHIGI JUJI GATAME
➤ TOMOE NAGE	TATE SHIHO GATAME

TRA KATAME WAZA

➤ KUZURE KESA GATAME	KANSETSU WAZA
➤ YOKO SHIHO GATAME	SHIME WAZA
➤ TATE SHIHO GATAME	UDE HISHIGI UDE GATAME

DA KATAME WAZA A NAGE WAZA

➤ RYOTE JIME (in piedi)	KOSOTO GARI
➤ TSUKKOMI JIME (in piedi)	SEOI NAGE
➤ UDE GARAMI (in piedi)	SUMI GAESHI

KAESHI WAZA**Contraccolpi di tecniche**

Esempi

TRA NAGE WAZA

- | | |
|--|------------------|
| 1 – Anticipando l'azione di Uke | |
| ➤ HIZA GURUMA | O UCHI GARI |
| ➤ KOSHI GURUMA | KO SOTO GARI |
| 2- Approfittando dello squilibrio di Uke | |
| ➤ KOUCHI GARI | HIZA GURUMA |
| ➤ SEOI NAGE | YOKO WAKARE |
| 3 – Schivando l'attacco di Uke | |
| ➤ UCHI MATA | SUMI OTOSHI |
| ➤ DE ASHI BARAI | DE ASHI BARAI |
| 4 – Bloccando l'azione di Uke | |
| ➤ SEOI NAGE | SUKUI GURUMA |
| ➤ HANE GOSHI | UTSURI GOSHI |
| 5 – Seguendo il ritorno di Uke | |
| ➤ HANE GOSHI HARAI | TSURIKOMI ASHI |
| ➤ OKURI ASHI BARAI | OKURI ASHI BARAI |

NAGE WAZA CONTRO KATAME WAZA

- | | |
|--------------|----------------|
| ➤ SEOI NAGE | OKURI ERI JIME |
| ➤ TOMOE NAGE | OSAE WAZA |

TRA KATAME WAZA

- | | |
|---------------------|--------------|
| ➤ YOKO SHIHO GATAME | SANKAKU JIME |
| ➤ KAMI SHIHO GATAME | HADAKA JIME |

KATAME WAZA (in piedi) CONTRO NAGE WAZA

- RYOTE JIME TOMOE NAGE
- WAKI GATAME SUKUI NAGE

1° KYO

- 1) De Ashi Harai
- 2) Hiza Guruma
- 3) Sasae Tsurikomi Ashi
- 4) Uki Goshi
- 5) Osoto Gari
- 6) O Goshi
- 7) Ouchi gari
- 8) Seoi Nage

2° KYO

- 9) Kosoto Gari
- 10) Kouchi gari
- 11) Koshi Guruma
- 12) Tsuru Komi Goshi
- 13) Okuri Ashi Harai
- 14) Tai Otoshi
- 15) Harai Goshi

GO KYO

- Spazzare il piede che avanza
- Ruota sul ginocchio
- Bloccare il piede, tirando e sollevando
- Colpo d'anca fluttuante
- Grande falciata esterna
- Grande colpo d'anca
- Grande falciata interna
- Proiezione (lancio) sopra la spalla

- Piccola falciata esterna
- Piccola falciata interna
- Ruota sulle anche
- Colpo d'anca tirando e sollevando
- Spazzare entrambi i piedi
- Caduta del corpo
- Spazzata d'anca

16) Uchi Mata

Colpire l'interno della coscia

3° KYO

- 17) Kosoto Gake
- 18) Tsuru Goshi
- 19) Yoko Otoshi
- 20) Ashi Guruma
- 21) Hane Goshi
- 22) Harai Tsuru Komi Ashi
- 23) Tomoe Nage
- 24) Kata Guruma

Piccolo agganciamento esterno
 Colpo d'anca sollevando
 Caduta laterale
 Ruota sulla gamba
 Colpo d'anca saltato
 Spazzare il piede tirando e sollevando
 Proiezione (lancio) a cerchio
 Ruota sulle spalle

4° KYO

- 25) Sumi Gaeshi
- 26) Tani Otoshi
- 27) Hane Maki Komi
- 28) Sukui Nage
- 29) Utsuri Goshi
- 30) O Guruma
- 31) Soto Maki Komi
- 32) Uki Otoshi

Rovesciamento nell'angolo
 Caduta nella valle
 Saltare arrotolandosi
 Proiezione (lancio) a cucchiaio
 Colpo d'anca in contrattacco
 Grande ruota
 Avvolgimento esterno
 Caduta fluttuante

5° KYO

- 33) Osoto Guruma
- 34) Uki Waza
- 35) Yoko Wakare
- 36) Yoko Guruma
- 37) Ushiro Goshi
- 38) Ura Nage
- 39) Sumi Otoshi
- 40) Yoko Gake

Grande ruota esterna
 Proiezione fluttuante
 Separazione laterale
 Ruota sul fianco
 Colpo d'anca all'indietro
 Proiezione (lancio) all'indietro
 Caduta nell'angolo
 Agganciamento laterale

6° KYO

- 41) Morote Gari
- 42) Kibisu Gaeshi
- 43) Daki Age
- 44) Osoto Gaeshi
- 45) Kouchi Gaeshi
- 46) Harai Goshi Gaeshi
- 47) Kani Basami
- 48) Osoto Makikomi
- 49) Harai Makikomi
- 50) Seoi Otoshi
- 51) Ippon Seoi Nage
- 52) Osoto Otoshi
- 53) Tawara Gaeshi
- 54) Uchi Makikomi
- 55) kuchiki Daoshi
- 56) Uchi Mata Sukashi
- 57) Tsubame Gaeshi
- 58) Ouchi Gaeshi
- 59) Hane Goshi Gaeshi
- 60) Uchi Mata Gaeshi
- 61) Kawazu Gake
- 62) Uchi Mata Makikomi
- 63) Obi Otoshi
- 64) Yama Arashi
- 65) Sode Tsurikomi Goshi
- 66) Hikikomi Gaeshi
- 67) Daki Wakare

Falciata a due mani
 Rovesciamento con presa al tallone
 Sollevare abbracciando
 Grande contrattacco esterno
 Piccolo contraccolpo interno
 Contraccolpo alla spazzata d'anca
 Morso d'aragosta
 Grande avvolgimento esterno
 Spazzata d'anca in avvolgimento
 Caduta sopra la spalla
 Proiezione (lancio) sopra la spalla per un punto
 Grande caduta esterna
 Rovesciamento di una palla di paglia (sacco)
 Avvolgimento interno
 Caduta dell'albero bucato
 Schivata del colpo interno alla coscia
 Rovesciamento a rondine
 Grande contraccolpo interno
 Contraccolpo al colpo d'anca saltato
 Contraccolpo al colpo interno alla coscia
 Proiezione modificata
 Colpire l'interno coscia con avvolgimento
 Caduta con presa in cintura
 Tempesta sulla montagna
 Colpo d'anca tirando sollevando con presa in manica
 Rovesciamento tirando all'interno
 Separarsi abbracciando

A cura del M° Denis Voltolina

Approvata dal Consiglio delle Società in data 6 Marzo 2011.