

SEOI-NAGE



Il nome di questa tecnica si scompone in due parti, SEOI, significa “caricare sul dorso”, NAGE significa “lanciare, proiettare”,. perciò è una proiezione con caricamento sul dorso.

Ai primi tempi del Judo tutti i Seoi-Nage erano in forma di Kata-Seoi-Nage, Kata, “spalla”, cioè con la spalla sotto all’ascella, poi ci sono state alcune varianti di esecuzione, ma la forma ufficiale di Seoi-Nage è diventata Morote-Seoi-Nage.

La sua **peculiarità** sta nel mantenere la presa al suo bavero ed inserire il gomito dx sotto all’ascella.

La sua esecuzione è indicata per Judoka di piccola taglia i quali devono, senza lasciare le prese , infilarsi sotto le braccia di Uke e caricarlo con appoggio su entrambi i piedi.

Altro modo di esecuzione è Eri-Seoi-Nage, ha le stesse caratteristiche del Morote-Seoi-Nage, ma si esegue con la presa alla manica e presa al bavero, tutto a dx portando tutto il peso di Uke sul piede dx avanzante con una forte trazione delle braccia

E’ una tecnica molto spettacolare ed estremamente efficace*.

* Ulteriori approfondimenti circa le modalità di esecuzione della tecnica e alcune opportunità in: *Capire il Judo*, di Otello Bisi; Mail: otello@bisibudo.net.