

## IPPON-SEOI-NAGE



Si tratta di una tecnica fuori Go-Kyo

Il nome di questa tecnica si scompone in tre parti, IPPON, significa “un punto”, SEOI, significa “caricare sul dorso”, NAGE significa “lanciare, proiettare”,. perciò è una proiezione con caricamento sul dorso da un punto solo.

La sua **peculiarità** sta nel portare tutto il peso di Uke sul piede dx avanzante con una forte trazione alla manica, quindi passare con il braccio dx sotto alla sua ascella e, chiudendo bene il

contatto, caricare sul dorso

Non bisogna irrigidire il braccio dx, ma deve “cadere” verso il basso per poi alzarsi bloccando bene il braccio all’altezza del muscolo.

A questo punto continuando la rotazione si effettua il caricamento e si va a scaricare ruotando il busto verso sx

Una cosa da ricordare è che non si deve alzare Uke, ma caricarlo mentre ci si piega in avanti perché la proiezione è in avanti

E’ una delle prime tecniche che vengono insegnate, in quanti ci sono movimenti di tai-sabaki di base anche per altre tecniche

E’ una tecnica che permette i concatenamenti tanto per la tecnica che dopo l’esecuzione della stessa

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](mailto:otello@bisibudo.net).