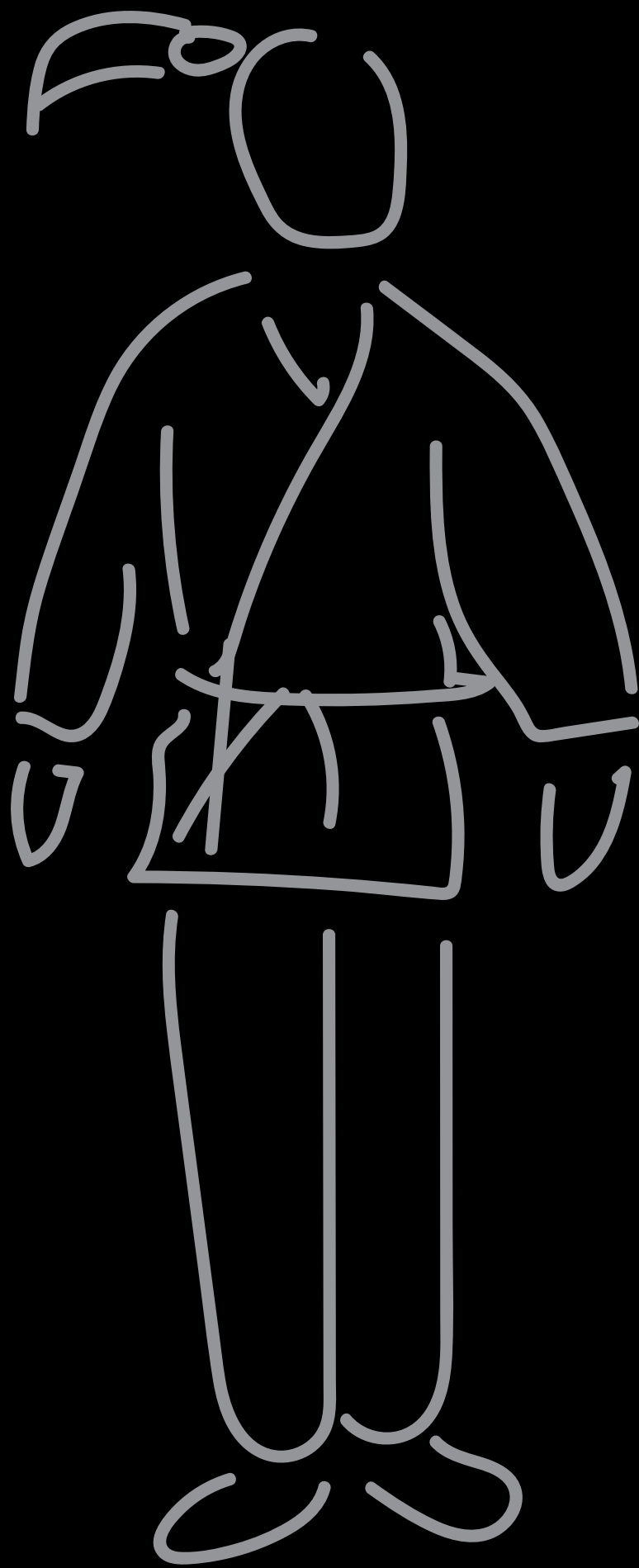


NAGE WAZA

Técnicas de proyección



OSSU



NANBUDOSAKURA



Contenido

Irime Nage

Irimi Kumade Nage

Kakuto Nage

Hiji Otoshi Nage

Juli Nage

NAGE WAZA



NAGE

1. IRIMI NAGE

IRIMI NAGE
Entrando Proyección

Pista: Bloqueo con antebrazo.

Este es el Irimi normal, es decir, esquiva absorbiendo el golpe, bajando el brazo a la vez que controlamos con la otra mano el cuello del adversario, girándole hasta bloquearlo con nuestro antebrazo.

Acabamos en Iwa.

3. KAKUTO NAGE

KAKUTO NAGE
Muñeca Proyección

Pista: Mano en forma de cabeza de grulla.

Luxación del codo y ataque con el codo en el pecho, con la mano en forma de cabeza de grulla, es decir, con la muñeca flexionada al máximo y los dedos extendidos tratando de juntar las yemas.

Al empujar al Tori, el pie queda en Kakato.

5. JUJI NAGE

JUJI NAGE
Cruz Proyección

Pista: En forma de cruz.

Misma dinámica que los anteriores, pero el ataque al Tori se realiza empujando los brazos en forma de cruz.

Paso a Cinturón Negro



PROYECCIONES

2. IRIMI KUMADE NAGE

IRIMI KUMADE NAGE
Entrando Garra de oso Proyección

Pista: Bloqueo con la mano en forma de garra.

Kumade es en forma de garra de oso o simplemente de garra. Es la misma dinámica pero en vez de bloquear con el brazo, lo hacemos con la mano en forma de garra contactando la almohadilla de la mano con su frente.

Terminamos con Tetsui y la otra mano abierta en nuestra cintura.

4. HIJI OTOSHI NAGE

HIJI OTOSHI NAGE
Codo Descendente Proyección

Pista: Lanzar al Tori hacia abajo con la extensión del brazo.

Luxación del codo y ataque con el codo en el pecho, con la mano en forma de cabeza de grulla, es decir, con la muñeca flexionada al máximo y los dedos extendidos tratando de juntar las yemas, pero se lanza al Tori descendiendo el brazo. Se dan dos pasos hacia atrás para impulsar.



NAGE



Practica
practica y
practica
