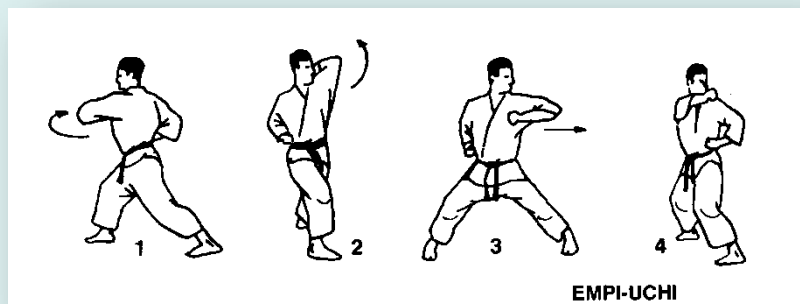


KAGI-TSUKI

Questo pugno viene tirato con il gomito completamente piegato. L'attacco a bersagli laterali (plesso solare o fianchi dell'avversario) viene effettuato ad angolo retto.

Avanzando frontalmente o diagonalmente per eseguire questa tecnica, i muscoli dei fianchi tendono a rilassarsi: occorre fare molta attenzione perchè rimangano in tensione.

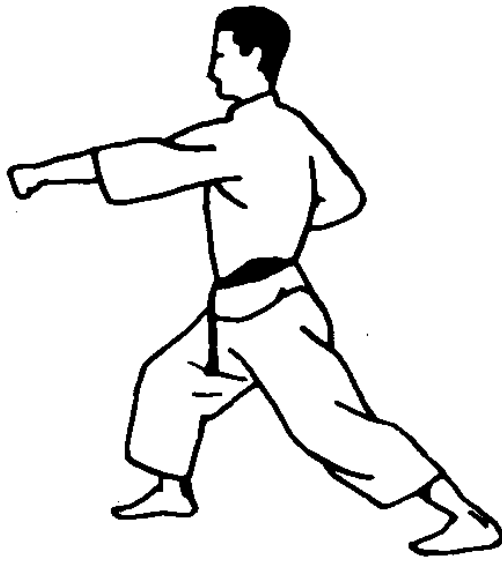
TECNICHE DI PUGNO



EMPI-UCHI

Per quanto il colpo di gomito possa costituire un contrattacco efficace a distanza ravvicinata, sarebbe un grave errore tentare di impiegarlo contro un bersaglio situato molto lontano. Mantenere il tronco eretto e sfruttare la rotazione delle anche. Se il tronco è perfettamente dritto, la tecnica non perderà necessariamente d'efficacia, ma si offrirà all'avversario un vantaggio.

Se il pugno e l'avambraccio non vengono mantenuti il più possibile vicini al corpo il colpo riuscirà più debole. Far sfregare il braccio contro il corpo durante il movimento. L'efficacia e la potenza del colpo dipendono dalla rotazione dell'avambraccio e dalla stretta chiusura del gomito.



GYAKU-TSUKI

GIAKU-TSUKI

Colpire con la mano situata sul lato opposto alla gamba anteriore. Se la gamba anteriore è la sinistra, portare il pugno destro.

Questa tecnica viene impiegata soprattutto per contrattaccare dopo una parata, ma può risultare efficace soltanto con un'ampia rotazione delle anche. E' particolarmente importante mantenere le anche alla giusta altezza e sul medesimo piano. La forza del pugno deriva anche dalla tensione della gamba posteriore e dalla lieve spinta in avanti delle anche.

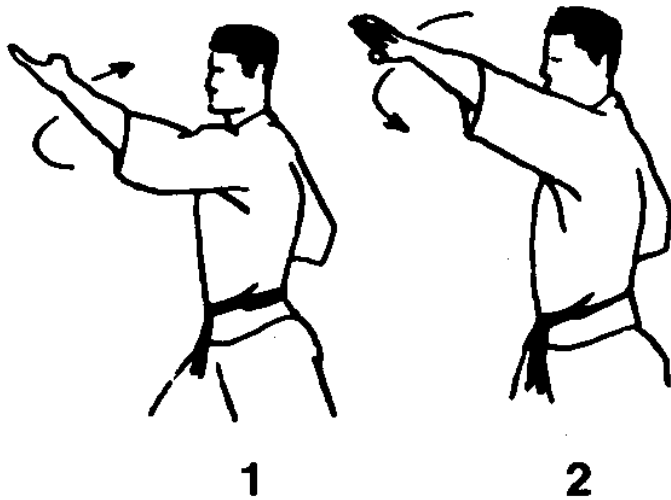
Una pratica efficace per l'allenamento consiste nel lasciar guidare il movimento del braccio dalla rotazione delle anche e del tronco.



HAISHU · UCHI

HAISHU-UCHI

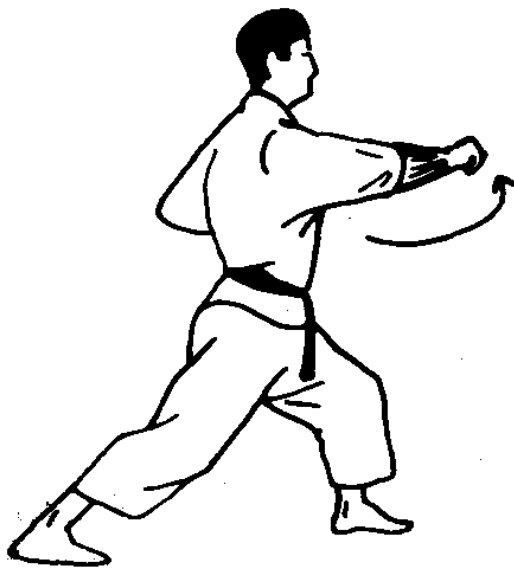
Per colpire si usa l'intera superficie del dorso della mano, anche se la sua utilizzazione principale è nelle parate.



HAITO · UCHI

HAITO-UCHI

la forma è la stessa della mano a coltello, ma se ne impiega il bordo opposto, cioè la zona compresa tra la base del dito indice e la prima giuntura del pollice. I bersagli sono gli stessi della mano a coltello.



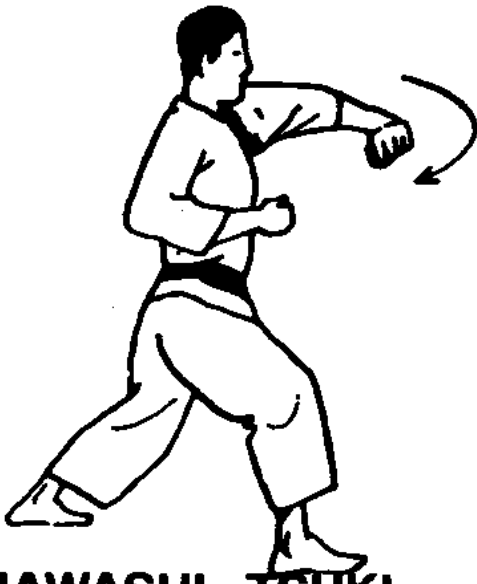
KAGI · TSUKI

KAGI-TSUKI

Questo pugno viene tirato con il gomito completamente piegato.

L'attacco a bersagli laterali (plesso solare o fianchi dell'avversario) viene effettuato ad angolo retto.

Avanzando frontalmente o diagonalmente per eseguire questa tecnica, i muscoli dei fianchi tendono a rilassarsi: occorre fare molta attenzione perché rimangano in tensione.



MAWASHI · TSUKI

MAWASHI-TSUKI

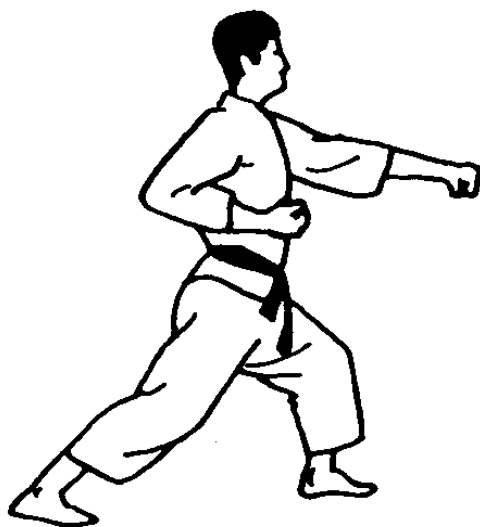
Il pugno parte dall'anca con un movimento a semicerchio per raggiungere il viso, la testa o i fianchi dell'avversario. Poichè il gomito tende facilmente a staccarsi dal fianco, occorre fare attenzione a sincronizzare il movimento del braccio con la rotazione delle anche e a far passare il gomito il più vicino possibile al tronco.



MOROTE · TSUKI

MOROTE-TSUKI

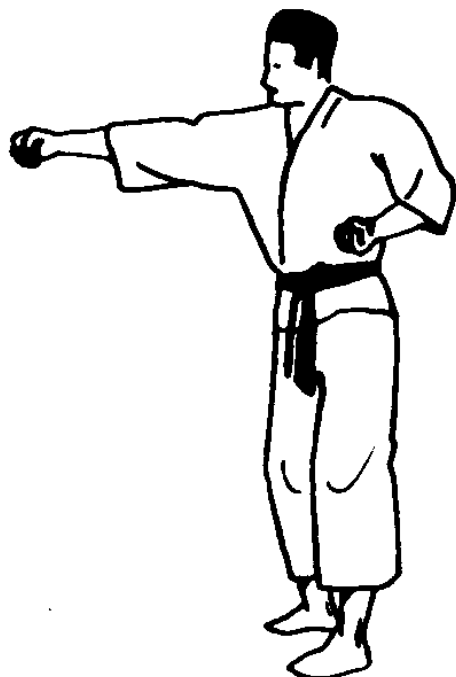
Colpire simultaneamente con entrambi i pugni mantenendoli paralleli o perpendicolari tra loro.



OI - TSUKI

OI-TSUKI

Si può partire sia dalla posizione naturale che da quella frontale per avanzare con un passo in posizione frontale effettuando un attacco di pugno col braccio corrispondente al piede che avanza. Utilizzare appieno la reazione derivante dall'estensione della gamba di sostegno e dalla rotazione in avanti delle anche. Far scivolare il piede rapidamente e con leggerezza senza sollevare il tallone. Il pugno lungo può avere effetti più devastanti del pugno opposto.



SEIKEN · CHOKU · TSUKI

SEIKEN-CHOKU-TSUKI

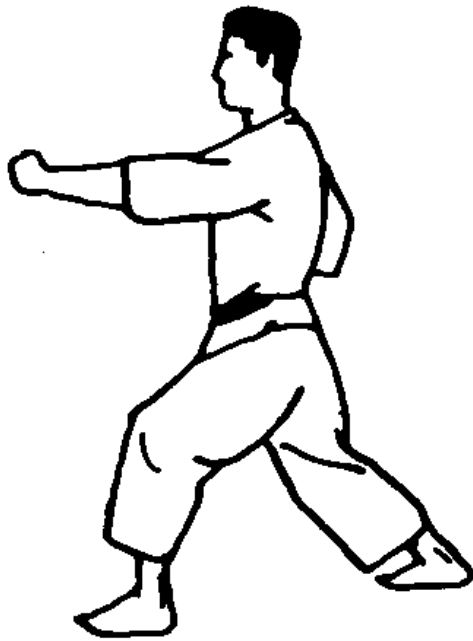
Per colpire il bersaglio si utilizzano le nocche dell'indice e del medio. Il polso dev'essere teso e contratto e deve formare una medesima linea col dorso del pugno. Il seiken si usa principalmente per lanciare un colpo di spinta (tsuki). Tutta la potenza del braccio deve concentrarsi e fluire in una linea tesa fino alle nocche.



SHUTO · UCHI

SHUTO-UCHI

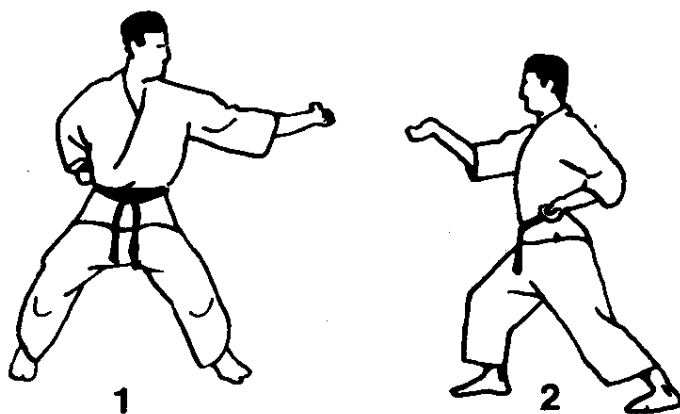
Tenendo le dita tese e contratte, si utilizza il bordo esterno del palmo sia per parare che per attaccare. I bersagli sono la tempie, l'arteria carotidea e le costole.



TATE · TSUKI

TATE-TSUKI

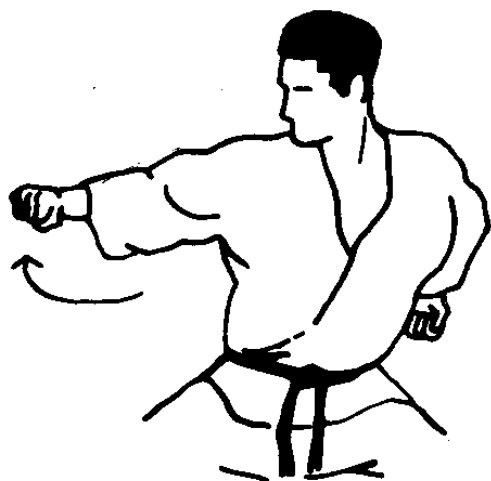
Pugno verticale



TEISHO · UCHI

TEISHO-UCHI

Si forma dalla mano aperta flettendo completamente all'indietro il polso. E' utile per spazzare via lateralmente o verso il basso il braccio dell'avversario che attacca. E' molto efficace anche come attacco diretto alla mascella.



TETSUI · UCHI

TETSUI-UCHI

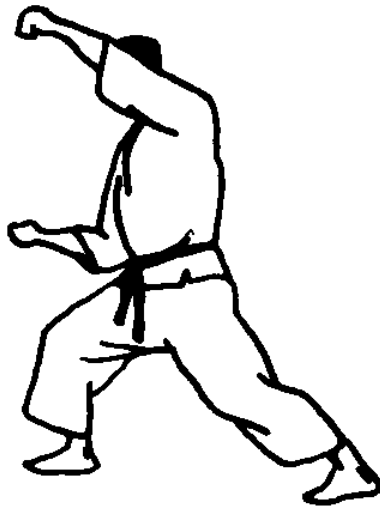
I colpi vengono effettuati con la parte inferiore del pugno (vicino al mignolo). Questo tipo di pugno viene chiamato anche kentsui o shutsui (mano a martello).



URA · TSUKI

URA-TSUKI

Colpire in avanti con la parte anteriore del pugno rivolgendo il palmo verso l'interno o verso l'alto. I bersagli utili sono costituiti dal viso, dal tronco o dai fianchi dell'avversario. Senza contrarre adeguatamente i muscoli dei fianchi, la tecnica non risulterà efficace.



YAMA · TSUKI

YAMA-TSUKI

Da una posizione semifrontale, abbassare la spalla anteriore. Mantenere la testa in posizione intermedia rispetto alle braccia. Piegando leggermente il gomito, il braccio superiore dovrebbe formare un arco appena curvo a partire dalla faccia. Il braccio inferiore è spinto direttamente in avanti a partire dall'addome, in posizione tale da costituire un tutt'uno con l'anca. Colpire simultaneamente con entrambi i pugni, mantenendo il palmo di quello superiore rivolto verso il basso e quello del pugno inferiore verso l'alto. Questa è una variante dei pugni a U.