

OUCHI-GARI



Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: O significa “grande”, UCHI significa “interno”, e GARI significa “falciata”; pertanto questa tecnica consiste in una grande falciata interna.

La sua **peculiarità**, risiede nella fase finale del Kake, ove Tori deve esercitare due forze contrarie, portando il busto in avanti e la gamba con cui falcerà la corrispondente gamba di Uke indietro, disegnando un ampio cerchio, e

restando sempre frontale rispetto ad Uke.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato indietro a sx, con quasi tutto il peso sulla gamba sx. Per ottenere ciò, Tori dovrà appoggiarsi con le braccia al busto di Uke e spingere in avanti; a questo punto, con un ampio movimento, deve agganciare con la gamba dx la sx di Uke, portando la propria anca in avanti. Il piede dx di Tori deve restare aderente al tappeto. Nella fase finale, Tori, per recuperare equilibrio, sposta in avanti la gamba dx. Il risultato è una proiezione di grande ampiezza.

Questa tecnica è nota per la sua efficacia nell'attacco diretto e per la varietà di combinazioni *.

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