

KOUCHI-GARI



Il **nome** di questa tecnica significa letteralmente KO “piccola”, GARI “falciata”, UCHI “interna”.

La sua **peculiarità**, sta - come in quasi tutti gli Ashi - 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; durante l'esecuzione Tori rimarrà in posizione frontale rispetto ad Uke.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato indietro a dx, con quasi tutto il peso sulla gamba dx. Per ottenere ciò, Tori dovrà spingere indietro e verso il basso con il braccio sx, e contestualmente spingere verso sx con il proprio avambraccio dx al torace di Uke; a questo punto, occorre combinare l'azione delle braccia (che effettuano la spinta indietro) con la falciata che il piede sx di Tori effettuerà al tallone dx di Uke. Il risultato è una piccola proiezione. Nella fase finale, Tori per recuperare equilibrio, sposta in avanti la gamba dx. Questa tecnica è celebre 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.