

OSOTO-GAESHI



Si tratta di una tecnica fuori Go-Kyo.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: O significa “grande”, SOTO significa “esterno”, GAESHI significa “contrattacco, ribaltamento”; perciò questa tecnica consiste nel contrattaccare Uke il quale attacca con una grande falciata esterna.

La sua **peculiarità**, sta nella scelta del momento per contrattaccare falciando la corrispondente gamba di Uke, all’indietro.

Nell’**esecuzione** di questo Gaeshi, abbiamo la possibilità di cogliere tre momenti per intervenire, anticipando l’entrata di Uke, o bloccando la sua entrata ovvero assecondando il suo movimento, l’opportunità prescelta da Tori dipenderà dal modo in cui quest’ultimo interpreta il Judo. Nella fase finale, Tori, per garantire l’incolumità di Uke, rimarrà in piedi in equilibrio con la gamba dx alzata. Il risultato è una proiezione di grande ampiezza. Essendo una tecnica che si esegue solo in forma di Gaeshi, è indispensabile molta attenzione e controllo di Uke al fine di non subire la tecnica.

Questa tecnica richiede una perfetta coordinazione dei movimenti e la capacità di bilanciamento del proprio corpo *.

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