

## OUCHI-GAESHI



Si tratta di una tecnica fuori Go-Kyo.

Il nome di questa tecnica si scompone in tre parti: O

significa

“grande”, UCHI

significa

“interno” e

GAESHI

significa

“contrattacco, ribaltamento”; perciò questa tecnica consiste nel contrattaccare Uke che attacca con una grande falciata interna.

La sua **peculiarità** sta nella scelta del momento per contrattaccare, falciando o schivando la corrispondente gamba di Uke.

Nell'**esecuzione** di questo Gaeshi, Tori può cogliere tre momenti per intervenire, anticipando l'entrata di Uke, o schivando la sua entrata, o assecondando il suo movimento, a seconda di come Tori interpreta il Judo, sfrutterà l'una o l'altra delle tre opportunità.

Essendo una tecnica che si esegue solo in forma di Gaeshi, è indispensabile far molta attenzione durante la fase dello Tsukuri, e controllare saldamente Uke, al fine di non subire la tecnica.

Il risultato è una proiezione che, a secondo del momento scelto, può essere anche di grande ampiezza.

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](mailto:otello@bisibudo.net).