

## HARAI-GOSHI-GAESHI



Si tratta di una tecnica fuori Go-Kyo.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: HARAI significa “spazzata”, GOSHI significa “anca”, GAESHI significa “contrattacco, ribaltamento”; perciò questa tecnica consiste nel contrattaccare Uke che attacca in Harai-Goshi.

La sua **peculiarità**, sta nella scelta del momento per contrattaccare falciando la gamba di appoggio di Uke o sollevarlo bloccandolo.

Nell'**esecuzione** di questo

Gaeshi, avremo la possibilità di cogliere due momenti per intervenire, schivando l'entrata di Uke oppure bloccando la sua entrata, l'opportunità prescelta dipenderà dal modo in cui Tori interpreta il Judo.

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

Il risultato è una proiezione che, a seconda 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).