

## HANE-GOSHI-GAESH I



Si tratta di una tecnica fuori Go-Kyo.

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

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

Nell' **esecuzione** di questo

Gaeshi, Tori ha la possibilità di cogliere due momenti per intervenire, schivando l'entrata di Uke o bloccando la sua entrata; la scelta circa l'opportunità da cogliere, dipenderà dal modo in cui Tori interpreta il Judo.

Trattandosi di una tecnica che si esegue solo in forma di Gaeshi, è indispensabile porre molta attenzione durante la fase dello Tsukuri, e controllare 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).