

## UCHI-MATA-GAESHI



Si tratta di una tecnica fuori Go-Kyo.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: UCHI significa “interno”, MATA significa “parte interna della coscia”, GAESHI significa “contrattacco, ribaltamento”; perciò questa tecnica consiste nel contrattaccare Uke che attacca in Uchi-Mata.

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

Nell'**esecuzione** di questo Gaeshi, Tori potrà cogliere due momenti per intervenire, schivando l'entrata di Uke o bloccando la sua entrata; l'opportunità prediletta 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 controllare saldamente Uke, al fine di non subire la tecnica.

Il risultato è una proiezione che, secondo il momento prescelto, 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).