

OSOTO-OTOSHI



Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: O significa “grande”, SOTO significa “esterno”, OTOSHI significa “mettere giù, far cadere”, pertanto realizza la caduta di Uke verso il suolo mediante un ampio movimento esterno.

La sua **peculiarità**, sta nell’agganciare con la gamba dx la gamba dx di Uke, distendendola all’indietro fino ad appoggiare il **pie**de a terra.

Nell’**esecuzione** di questa tecnica per poter squilibrare Uke indietro e a dx, è opportuno sollecitare la reazione di Uke, applicando una trazione in avanti. La mano dx è al bavero sx e spinge indietro così come la spalla, in modo da alzare il mento di Uke, mentre la sx rimane vicina al proprio torace. Inclinando il corpo di Uke indietro, Tori alza la gamba dx all’indietro con il ginocchio alto, per agganciare la gamba sx di Uke all’altezza della coscia, poi la distende all’indietro mentre avanza con le anche e si aiuta con il peso del corpo per eseguire la proiezione. Nella fase del kake normalmente si segue Uke a terra, anche se ciò non è da ritenere indispensabile. Il risultato è una proiezione di grande ampiezza che può essere usata spesso come Renraku-Waza dopo Osoto-Gari.

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