

## KOSOTO-GAKE



Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: KO significa “piccolo, breve”, SOTO significa “esterno”, GAKE significa “agganciare”; perciò questa tecnica consiste nell’agganciare con il piede sx il tallone dx di Uke.

La sua **peculiarità**, sta nella scelta del momento per agganciare la gamba di Uke, all’indietro.

Nell’**esecuzione** di questa tecnica occorre che ci sia coordinamento tra l’azione delle braccia - per togliere peso - e l’azione della

gamba dopo l’agganciamento.

Lo squilibrio è indietro e, per agganciare la gamba, ci si dovrà avvicinare ad Uke con i gomiti uniti e che spingono verso l’alto e contestualmente indietro; mentre il piede aggancia, con il corpo Tori dovrà spingere indietro per eseguire la proiezione.

E’ considerato valido anche l’agganciamento del polpaccio, dx o sx, con il relativo polpaccio dx o sx di Tori. Viene molto usata come Renraku-Waza in combinazione con diverse tecniche.

Il risultato è una proiezione di piccola ampiezza ma molto efficace.

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).