

UCHI-MATA



L'origine di questa tecnica è molto remota, risale al Ju-Jitsu, perciò è considerata fondamentale. Il **nome** di questa tecnica si scompone in due parti: UCHI significa "interno", MATA significa "parte interna della coscia".

La sua **peculiarità**, sta nell'inserire la gamba dx tra quelle di Uke sollevandolo e proiettandolo.

Nell'**esecuzione** di questa tecnica Tori deve squilibrare Uke in avanti e a dx, falciando l'interno della sua coscia sx con la

parte posteriore della propria coscia dx. Lo squilibrio è in avanti e le braccia continuano la trazione portando un buon contatto tra il torace di Uke ed il fianco di Tori, il quale lancia poi la gamba distesa tra quelle di Uke, sollevandolo con una rotazione di tutto il busto verso sx. La proiezione va fatta quando il peso di Uke si sposta da sx a dx ma prima che il peso sia sul piede dx.

Il risultato è una proiezione di grande ampiezza. Può avere anche la forma Goshi, adottata specialmente dagli atleti di bassa statura e ottenuta falciando sempre con la gamba la parte interna della coscia dx di Uke, ma entrando molto con l'anca.

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.