

## HIZA-GURUMA



Il **nome** di questa tecnica si compone delle parole HIZA che significa “ginocchio”, e GURUMA che significa “ruota”, perciò questa tecnica consiste in una grande rotazione ottenuta facendo perno appena sotto il ginocchio.

La sua **peculiarità**, sta nell’ostacolare l’avanzata della gamba dx di Uke bloccandola con il piede sx.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato avanti a dx. Per

ottenere ciò, Tori dovrà tenere le braccia con i gomiti all’altezza delle spalle e tirare in rotazione a dx; a questo punto, deve alzare la gamba sx al ginocchio dx di Uke ostacolandolo, portando la propria anca in avanti e ruotando verso sx. Nella fase finale del Kake, Tori deve eseguire un movimento simile ad un colpo di frusta, verso il basso, con la mano sx, in modo da ottenere una proiezione di grande ampiezza. Nella fase conclusiva, Tori sposterà in avanti la gamba dx, per recuperare il proprio equilibrio. Questa tecnica richiede una buona dose di dimestichezza con l’equilibrio 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).