

## O-GURUMA



Questa tecnica fu ideata dal M<sup>o</sup> Mifune che prese come base Harai-Goshi; fu inserita nel Go-Kyo solo nel 1920.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in due parti: O significa “grande, ampio”, GURUMA significa “ruota”.

La sua **peculiarità**, sta nella proiezione attorno ad un asse, la gamba, ma all'altezza delle anche.

Nell'**esecuzione** di questa tecnica occorre spezzare l'equilibrio di Uke in avanti e a dx con una

azione di rotazione delle braccia e dell'anca verso dx, facendolo oscillare sulla gamba flessa, che si distenderà solo quando Uke è piegato in avanti. L'azione della gamba dx non si limita ad ostacolare: essa, grazie ad un movimento di rotazione indietro e verso l'alto, solleva Uke, mentre le braccia tirano in basso.

Il risultato è una proiezione di grande ampiezza che spesso viene confusa con Harai-Goshi, ma vi è una differenza sostanziale tra le due tecniche: mentre quest'ultima dipende dall'azione delle anche, O-Guruma dipende soprattutto dall'azione della gamba.

Questa tecnica richiede una grande rapidità di azione ed una ottima applicazione del movimento di oscillazione \*.

\* 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).