

## OSOTO-GURUMA



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

La sua **peculiarità**, sta nell’inserire la gamba dx dietro quelle di Uke facendolo ruotare su di essa.

Nell’**esecuzione** di questa tecnica occorre squilibrare Uke indietro e a dx, facendo ruotare il suo corpo attorno alla coscia dx di Tori.

Per ottenere lo squilibrio indietro, Tori terrà la

mano sx vicina al proprio torace mentre con la dx spingerà indietro; contemporaneamente dovrà posizionare la gamba dx dietro le gambe di Uke, cogliendole entrambe, obliquamente.

La gamba dx colpisce le due gambe di Uke con un movimento rotatorio che richiama quello dell’Harai-Goshi, mentre le braccia e le anche ruotano verso sx. Appena agganciata la gamba di Uke, Tori potrà avanzare con il piede sx fino alla proiezione, oppure appoggiare il piede dx a terra con una azione di sbarramento come in Tai-Otoshi. Il risultato è una proiezione di grande ampiezza che può essere usata spesso come Renraku-Waza dopo Osoto-Gari.

Questa tecnica richiede l’applicazione di un buon squilibrio ed un eccellente 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).