

## UKI-GOSHI



Questa tecnica fu ideata dal M° KANO; ne preferiva l'esecuzione a sx, eseguendola talmente bene da meritare l'appellativo di "tecnica divina" (KAMI-WAZA); nel Nage-no-Kata ha previsto l'esecuzione a sx prima di quella a dx, come a voler apporre il proprio marchio.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in due parti: UKI significa "fluttuante, movimento dell'onda", GOSHI significa "anca".

La sua **peculiarità**, sta nel caricare Uke attorno

alla propria anca e con un movimento rotante, proiettarlo in avanti. Nell'**esecuzione** di questa tecnica occorre spezzare l'equilibrio di Uke in avanti a dx, inserendo l'anca che solleva, ma non troppo, ruotando con una azione contestuale delle braccia e dell'anca verso dx, facendo oscillare Uke sulla propria anca.

L'anca non deve mai sporgere rispetto a quella di Uke, ed il braccio sx deve cingere, chiudendolo a sé, il busto di Uke.

Il risultato è una proiezione di grande ampiezza, che spesso, se si enfatizza molto il movimento dell'anca, viene confusa con O-Goshi.

Questa tecnica richiede una grande rapidità di azione ed un'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).