

HARAI-GOSHI



Questa è una delle più risalenti tecniche di Judo ideata dal M° KANO. Nasce come sua variante su Uki-Goshi: quando, per evitare di subire detta tecnica, l'avversario avanzava con la dx, lui riusciva a proiettarlo ugualmente frapponendo l'anca ed alzando la gamba corrispondente.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in due parti: HARAI significa "spazzare", GOSHI significa "anca".

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

alla propria anca e con un movimento rotante, alzare l'anca e proiettarlo in avanti.

Nell'**esecuzione** di questa tecnica occorre spezzare l'equilibrio di Uke in avanti a dx, mantenendo un buon contatto del corpo ed i gomiti alti, non sporgendo con l'anca rispetto Uke, sollevandolo e spazzando con la gamba tesa all'indietro, mantenendo sempre il contatto e piegando il busto in avanti.

Il risultato è una proiezione di grande ampiezza, che richiede molta energia.

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.