

## HANE-GOSHI



Questa tecnica fu ideata dal M° SUZUKI, uno dei primi allievi del M° KANO.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in due parti: HANE significa “saltare dentro, battere”, GOSHI significa “anca”.

La sua **peculiarità**, sta nel punto di contatto con Uke, che Tori deve ricercare con il proprio busto, nella parte alta, per poi colpire con la gamba e con l'anca il fianco dx di Uke.

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 sporgere con l'anca rispetto Uke, sollevarlo con l'anca e la gamba, finire con una rotazione verso sx, mantenendo sempre il contatto con Uke.

E' possibile che, colpendo Uke con gamba e anca, quando è sollevato questi venga spinto indietro con un movimento di rotazione delle braccia; in tal caso non è più indispensabile tenere il contatto con Uke nella fase del kake. Il risultato è una proiezione di grande ampiezza, che richiede molta energia.

Questa tecnica esige una grande rapidità di azione e la perfetta padronanza 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).