

O-GOSHI



Questa è una delle tecniche di base del Judo, viene insegnata ai principianti in quanto viene eseguita con appoggio su due piedi e con la sensazione di caricare Uke, data dal braccio che va posto dietro alla sua schiena.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in due parti: O significa “grande”, GOSHI significa “anca”.

La sua **peculiarità**, sta nel sollevare Uke e farlo passare sulle proprie anche, proiettandolo poi in avanti.

Per l'**esecuzione** di questa tecnica occorre squilibrare Uke in avanti, passare il braccio dx dietro alla sua schiena, senza afferrare la cintura, sollevare Uke con l'ausilio delle anche e contemporaneamente continuare a tirare in avanti per tutta la fase dello Tsukuri. Le anche di Tori devono sporgere rispetto a quelle di Uke ed è importante, inoltre, che siano più basse di quelle di Uke; le gambe devono essere aperte e flesse, per sollevare e spingere in avanti, mentre con il braccio dx si mantiene il contatto con il corpo di Uke.

Il risultato è una proiezione di grande ampiezza, facile da eseguire*.

* Ulteriori approfondimenti circa le modalità di esecuzione della tecnica e alcune opportunità in: *Capire il Judo*, di Otello Bisi; Mail: otello@bisibudo.net.