

## SASAE-TSURIKOMI-ASHI



Questa tecnica trae origine dal Ju-Jitsu e pare che già nel 1893, fosse applicata dal M° Yamashita.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: SASAE significa “trattenere, bloccare”, TSURIKOMI significa “sollevare”, da sotto” ASHI significa “piede, gamba” perciò questa tecnica consiste nel tirare e sollevare Uke, e poi nell’ostacolare il suo incedere.

La sua **peculiarità**, sta nel bloccare l’avanzata della

gamba dx di Uke ostacolandola con il piede sx.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato avanti a dx. Per ottenere ciò, Tori deve aprire in avanti con la sx ed usare la dx per sollevare e togliere peso ad Uke; a questo punto, Tori dovrà ostacolare la gamba dx di Uke dalla caviglia e, spingendo con le anche in avanti, dovrà effettuare una torsione completa. Tale rotazione nella fase del Kake, servirà anche a dare energia alla proiezione, che sarà di grande ampiezza. A conclusione della tecnica Tori, per recuperare equilibrio, sposterà in avanti la gamba dx. Questa tecnica richiede una perfetta coordinazione dei movimenti, un buon equilibrio, e la capacità di bilanciare il peso 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).