

UKI-OTOSHI



E' la tecnica tra i Te-Waza più rappresentativa, la più fine e delicata, assieme al Sumi-Otoshi, di tutto il Go-Kyo.

All'inizio del judo queste due tecniche erano una sola, solo la direzione della caduta le distingueva

Il **nome** di questa tecnica si compone delle parole UKI che significa "fluttuante, movimento dell'onda", e OTOSHI che significa "mettere giù, far cadere",.

La sua **peculiarità**, sta in un buon squilibrio ed una eccellente opportunità

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato avanti con l'aiuto delle sole braccia con in piccolo movimento indietro di Tai-Sabaki con il sx per allungare il suo squilibrio.

Le anche devono girare per imprimere forza al movimento accompagnate dall'uso delle mani con un movimento a cerchio come per ruotare il volante di un veicolo. Per ottenere ciò, Tori dovrà dosare con un equilibrio perfetto, il momento opportuno, il Kuzushi. lo Tsukuri ed il Kake. Nella fase del Kake Tori dovrà chiudere verso il basso con la mano sx mentre con la dx deve continuare a spingere alla spalla in avanti

E' una tecnica di grande ampiezza che richiede una buona coordinazione delle mani e del corpo*.

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