

# SUMI-OTOSHI



All'inizio del judo, Uki-Otoshi e Sumi-Otoshi erano una sola tecnica, solo la direzione della caduta le distingueva, poi la difficoltà di cogliere il momento opportuno per il Kuzushi all'indietro, spinse gli antichi maestri a farne una proiezione a parte.

E' considerata la tecnica più difficile del Go-Kyo

Il **nome** di questa tecnica si compone delle parole SUMI che significa "angolo", e OTOSHI che significa "mettere giù, far cadere",.

La sua **peculiarità**, sta nel portare Uke con tutto il peso sul tallone dx e proiettarlo prima che appoggi il piede sx.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato indietro a dx. Per ottenere ciò, Tori dovrà cogliere il tempo mentre Uke porta il peso da un piede all'altro avanzando con il sx e tirando indietro e laterale con la mano sx, mentre la dx spinge verso l'alto con il gomito vicino ad Uke.

Nella fase finale del Kake, Tori deve eseguire un movimento simile ad un colpo di frusta, verso il basso, con la mano sx, in modo da ottenere una proiezione in cerchio.

Questa tecnica richiede una buona dose di dimestichezza con l'equilibrio 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).