

## UCHI-MATA-SUKASHI



Si tratta di una tecnica fuori Go-Kyo.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: UCHI significa “interno”, MATA significa “parte interna della coscia”, SUKASHI significa “schivata”, perciò questa tecnica consiste nello schivare un attacco di Uchi-Mata facendolo cadere.

La sua **peculiarità**, sta nella scelta del momento per contrattaccare Uke con un potente movimento delle braccia.

Nell'esecuzione di questo

Gaeshi è indispensabile schivare la gamba falciante di Uke, poi avanzando con il piede dx e con un movimento della mano sx che spinge sotto all'ascella e del dx che chiude verso il basso far cadere Uke con un movimento circolare.

Occorre ricordare che nell'esecuzione di questa tecnica, non c'è un momento di difesa, in quanto non sarebbe possibile far ruotare Uke in avanti, ma cadrebbe lateralmente.

Essendo un Gaeshi occorre una ottima scelta di tempo\*.

\* 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).