

TAI-OTOSHI



Tai-Otoshi è una delle tecniche più eseguite in competizioni. Il **nome** di questa tecnica si compone delle parole TAI che significa “corpo”, e OTOSHI che significa “mettere giù, far cadere”.

La sua **peculiarità**, sta nello sbarrare con la gamba dx la gamba dx avanzante di Uke, e, tirando con le braccia rovesciare il corpo in avanti o avanti dx.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke abbia appoggiato il piede dx e sta

per avanzare col sx, in modo che ostacolandolo con la gamba dx e tirando con le braccia si facilita la caduta.

Il Tai-Sabaki deve avvenire con il piede dx più indietro del sx al fine avere più equilibrio nella spinta delle braccia e non deve esserci interruzione tra il Kuzushi e lo Tsukuri, ed il busto deve essere proteso con la testa in avanti ed i gomiti all'altezza delle spalle.

Nella fase del Kake, la mano sx tira verso il basso, mentre la sx continua a spingere in avanti per poi chiudere anch'essa verso il basso, cercando di non piegare il polso.

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.