

## MOROTE-GARI



Si tratta di una tecnica fuori Go-Gyo.

Il nome di questa tecnica si scompone in due parti, MOROTE, significa “due mani”, GARI significa “falciata”, perciò è una falciata con le due mani.

La sua **peculiarità** sta nell’abbassarsi e prendere con le due mani dietro alle ginocchia e, con l’aiuto della spalla tirare le gambe in avanti falciandole.

Nella sua **esecuzione**, è indispensabile che Uke sia squilibrato indietro.

Sono possibili due modi di

applicazione, uno falciando ed uno sollevando.

Nella prima applicazione le mani devono combinare con la spinta indietro della spalla, mentre nel secondo le mani sollevano Uke rovesciandolo indietro, in questo caso non bisogna sollevare e girare Uke di fianco perché diventa Sukui-Nage

Questa tecnica trova spesso la sua applicazione nella sorpresa, nel momento in cui si cerca di fare il proprio Kumi-Kata e non c’è ancora il contatto con Uke

E’ una tecnica di grande ampiezza che richiede agilità ed 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](mailto:otello@bisibudo.net).