

ASHI-GURUMA



Questa tecnica fu ideata dal M° Mifune che prese spunto da Harai-Goshi.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in ASHI, che significa “gamba”, e GURUMA, che significa “ruota”; perciò questa tecnica consiste in una grande rotazione di Uke attorno alla gamba di Tori.

La sua **peculiarità**, sta nell’ostacolare l’avanzata della gamba dx di Uke frapponendo la propria gamba dx.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella

fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato avanti a dx. Per ottenere ciò, Tori dovrà tenere le braccia con i gomiti all’altezza delle spalle e tirare in rotazione a dx; a questo punto dovrà ruotare con le anche davanti ad Uke e ostacolare con la gamba dx l’avanzata di Uke. Nella fase finale del Kake, Tori deve tirare in avanti e verso l’alto col braccio sx per continuare a far ruotare Uke sulla sua gamba. Il risultato è una proiezione di grande ampiezza.

Nella fase conclusiva, Tori, per garantire l’incolumità di Uke rimarrà in piedi con la gamba dx alzata.

Ashi-guruma richiede una buona coordinazione dei movimenti e la capacità di bilanciamento 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.