

## SEOI-OTOSHI



Si tratta di una tecnica fuori Go-Kyo

Il nome di questa tecnica si scompone in due parti SEOI, significa “caricare sul dorso”, OTOSHI significa “mettere giù, far cadere”,. perciò è una proiezione con caricamento sul dorso facendolo precipitare a terra.

La sua **peculiarità** sta nel portare tutto il peso di Uke sulle punte con una forte trazione alla manica, quindi passare con il braccio dx sotto alla sua ascella e, chiudendo bene il contatto,

caricare sul dorso e scaricare.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile avere sempre un ginocchio a terra al fine del principio Otoshi.

La gamba può andare indifferentemente all'interno o all'esterno di quelle di Uke, però nel caso Uke indietreggi sarà più facile andare all'esterno, mentre quando avanza sarà più facile andare all'interno. E' altresì indifferente usare il braccio dx in forma di Ippon-Seoi-Nage o di Morote-Seoi-Nage.

Si può anche eseguire con entrambe le ginocchia a terra, però in tal caso, occorre che ci sia stato un buon squilibrio iniziale ai fini della incolumità di Uke.

E' una tecnica molto usata anche in combinazione con altre ed è molto spettacolare ed estremamente efficace\*.

\* 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).