

DE-ASHI-HARAI



Il M° Jigoro Kano l'ha collocata come prima tecnica del Go-Kyo per due ragioni: la riteneva particolarmente indicata a comunicare il principio del Judo, inoltre è una caduta facile per Uke.

Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: DE significa “avanzare, uscire”, ASHI significa “piede, gamba”, HARAI significa “spazzare” perciò questa tecnica consiste nello spazzare il piede con cui Uke avanza, con il proprio piede sx.

La sua **peculiarità**, sta nella scelta di tempo per spazzare, e perciò è opportuno eseguirla su due o tre passi, piuttosto che da fermi.

Il risultato è una proiezione in cui Uke cade come per una scivolata.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia accompagnato ad avanzare, pertanto Tori userà la mano sx per allungargli il passo a dx. Contemporaneamente, Tori si sposterà con il piede dx di lato, per poter spazzare con il sx, a questo punto la mano sx tirerà verso il basso e la dx accompagnerà il busto di Uke nella caduta. Nella fase finale, Tori, per recuperare equilibrio sposta in avanti la gamba dx.

Questa tecnica, come in ogni tecnica di Ashi in cui si esegue una spazzata, richiede una perfetta tempistica *.

* Ulteriori approfondimenti circa le modalità di esecuzione della tecnica e alcune opportunità in: *Capire il Judo*, di Otello Bisi; Mail: otello@bisibudo.net.