

OKURI-ASHI-HARAI



Il **nome** di questa tecnica si compone delle parole OKURI, che significa “doppio, l’uno verso ‘altro”, ASHI che significa “piede, gamba”, ed HARAI che significa “spazzare”, quindi questa tecnica consiste nello spazzare entrambi i piedi di Uke.

La sua **peculiarità**, sta nella scelta del momento per spazzare, pertanto è opportuno eseguirla su due o tre passi.

Nella **esecuzione** di questa tecnica le fasi del Kuzushi e dello Tsukuri sono molto ravvicinate,

perciò per togliere peso ad Uke, Tori lo solleverà unendo i propri gomiti; contemporaneamente si sposterà con il piede dx vicino ad Uke, per poter spazzare con il sx; a questo punto, mentre la gamba sx spazzerà verso dx, le mani tireranno verso sx, accompagnando il busto di Uke nella caduta. Nella fase finale, Tori, per recuperare equilibrio sposterà in avanti la gamba dx.

Tori deve esercitare due forze contrarie, date dallo spostamento della gamba verso dx, e dalla trazione delle braccia verso sx. Il risultato è una proiezione di notevole ampiezza.

Questa tecnica - come tutte le tecniche di spazzata - richiede un tempismo perfetto.*

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