

## HARAI-TSURIKOMI-ASHI



Il **nome** di questa tecnica si può tradurre con l'espressione “spazzare (HARAI) il piede (ASHI) tirando e sollevando (TSURIKOMI)””; pertanto questa tecnica consiste nel sollevare Uke spazzando con il piede sx il suo piede dx.

Le **peculiarità** di questa tecnica sono due: la prima sta proprio nell'azione di trazione e contestuale sollevamento di Uke, che consente di effettuare la spazzata, in particolare mentre Uke indietreggia; la

seconda, sta nell'uso di due forze contrarie che Tori deve esercitare con le braccia e con le gambe: difatti, le braccia tireranno e solleveranno Uke in avanti e verso l'alto, mentre la gamba dovrà spazzare indietro

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato avanti a dx. Per ottenere ciò, Tori deve fare azione di Tsurikomi con i gomiti uniti al fine di togliere peso ad Uke e di spazzare cogliendo solo un piede; per evitare di spazzare entrambi i piedi, occorre che il piede dx di Tori sia girato verso Uke in posizione di T. Nella fase finale del Kake, Tori deve girare le anche per dare energia nella proiezione e, per recuperare equilibrio, sposterà infine la gamba dx in avanti. \*

\* 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).