

OSOTO-GARI



Il **nome** di questa tecnica si scompone in tre parti: O significa “grande”, SOTO significa “esterno”, GARI significa “falciata”; perciò questa tecnica consiste in una grande falciata esterna.

La sua **peculiarità**, sta come in quasi tutti gli Ashi - nella fase finale del Kake, ove Tori deve esercitare due forze contrarie, portando il busto in avanti e la gamba con cui falcerà la

corrispondente gamba di Uke, indietro.

Per la sua **esecuzione** è indispensabile che nella fase del Kuzushi, Uke sia squilibrato indietro a dx, con quasi tutto il peso sulla gamba dx. Per ottenere ciò, Tori dovrà spingere con le braccia ed il busto in avanti; a questo punto, con un ampio movimento, deve lanciare la gamba dx tesa oltre Uke, portando la propria anca in avanti. Nella fase finale, Tori, per garantire l’incolumità di Uke, rimarrà in piedi in equilibrio con la gamba dx alzata. Il risultato è una proiezione di grande ampiezza.

Questa tecnica richiede una perfetta 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.