

KOSOTO-GARI



Il **nome** di questa tecnica si compone in realtà di tre vocaboli: KO, che significa “piccolo”, SOTO che significa “esterno” e GARI, che significa “falciata”; perciò questa tecnica consiste in una piccola falciata esterna.

La sua **peculiarità**, sta - come in quasi tutti gli Ashi - nella fase finale del Kake, ove Tori deve esercitare due forze contrarie, con le braccia 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 tirare indietro e contemporaneamente verso il basso con il braccio sx e con l'avambraccio dx spingere verso il torace di Uke; a questo punto, occorre combinare l'azione delle braccia (che effettuano una spinta ed una torsione indietro) con la falciata del piede sx di Tori, che dovrà cogliere il tallone dx di Uke. Nella fase finale, Tori per recuperare equilibrio, sposterà in avanti la gamba sx. Il risultato è una piccola proiezione.

Questa tecnica richiede una perfetta capacità di coordinamento ed un corretto uso delle forze contrapposte *.

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