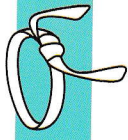


# O-soto-gari

## Grand fauchage extérieur



À PARTIR DE

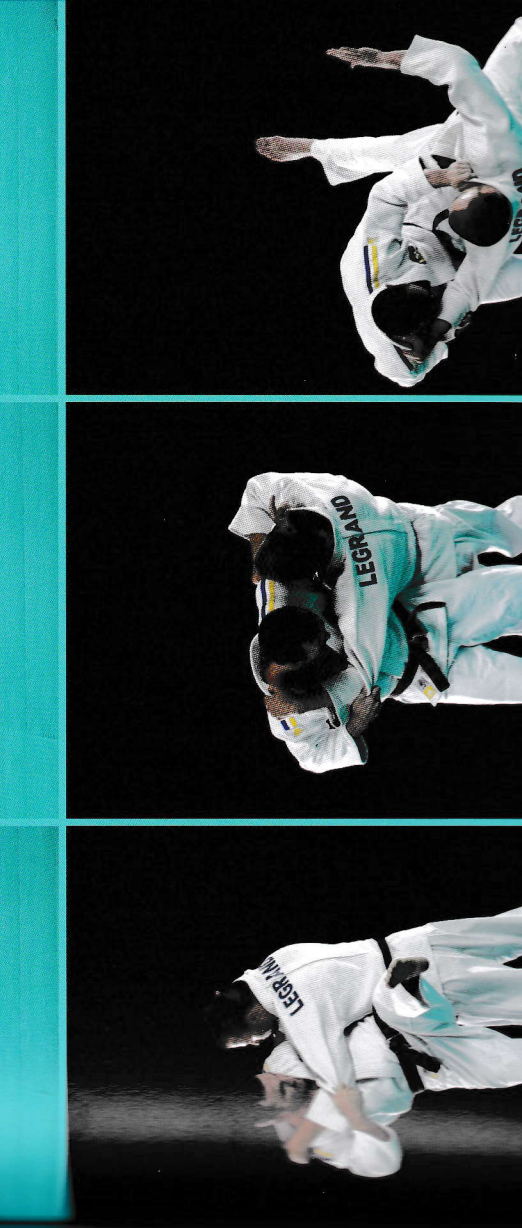
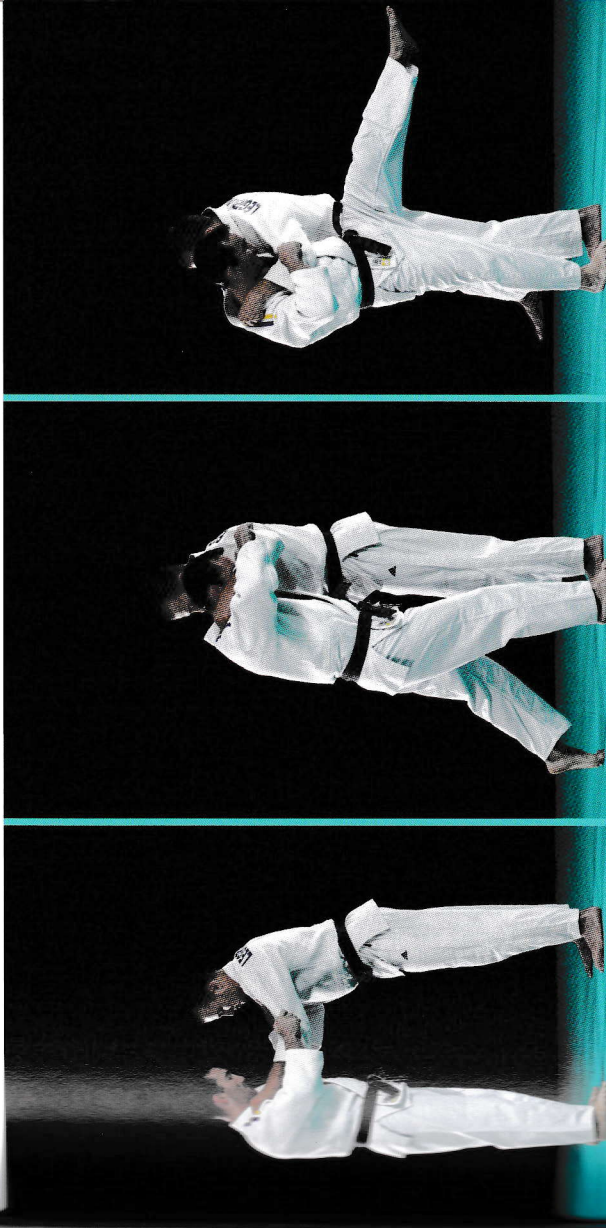
1

Les techniques de jambes : Ashi-waza

page 11

- ▶ **Tori** déplace son pied droit à l'extérieur et au niveau du pied gauche d'**Uke**, en préservant un espace pour déséquilibrer **Uke**.
- ▶ La main droite de **Tori** tire le bras gauche d'**Uke** vers l'extérieur pendant que la main gauche de **Tori** fixe **Uke** sur le côté et vers l'arrière, au plus près de **Tori**.
- ▶ L'avant-bras gauche de **Tori** vient au contact de la poitrine d'**Uke**. Le corps de **Tori** est aligné, la jambe d'appui en légère flexion.
- ▶ La jambe gauche réalise alors le fauchage, par l'extérieur, de la jambe gauche d'**Uke**.

- ▶ O-soto-gari est une des premières techniques enseignées et elle n'en reste pas moins l'une des plus efficaces.
- ▶ Les deux bras doivent agir simultanément.
- ▶ La position de la tête et le bon alignement du corps donnent toute l'efficacité à la technique. Si on regarde par terre, on exercera un retrait des fesses qui minimisera l'engagement de la jambe lors du fauchage.
- ▶ Le tronc ne doit pas basculer avant l'action de la jambe.

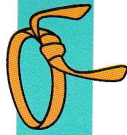




# Harai-goshi

Hanche fauchée

À PARTIR DE



3

Les techniques de hanche : Koshi-waza

- ▶ Le pied droit de **Tori** se place au centre des appuis d'**Uke** de manière à former un triangle équilatéral.
- ▶ Par une très forte traction sur la manche, **Tori** déséquilibre vers l'avant droit et place **Uke** sur la pointe des pieds.
- ▶ Son pied gauche vient se placer derrière son pied droit, orteils tournés vers l'avant. Le coude droit de **Tori** est sous l'aisselle d'**Uke**.
- ▶ **Tori** continue à tirer fortement sur la manche horizontalement et en avant. La hanche droite de **Tori** vient en contact avec le ventre d'**Uke**.
- ▶ La jambe droite de **Tori** vient faucher celle d'**Uke** par le devant.
- ▶ Le fauchage doit se réaliser au plus prêt de la cheville, la pointe du pied est tendue.
- ▶ Il faut un fort travail du haut du corps pour conserver un bon déséquilibre. Il ne faut pas complètement tourner le dos mais plutôt de trois quarts pour que la jambe de fauchage ait une action efficace et qu'elle reste sous le genou.
- ▶ Attention à ne pas mettre un coup de fesse, ce qui éloignerait **Uke** et occasionnerait une perte de contrôle.
- ▶ Les trois points du corps : tête / bassin / cheville doivent être alignés.

