

Uchi Mata - 内股

Fauchage (ou projection) par l'intérieur de la cuisse -- Inner-thigh throw

Description:

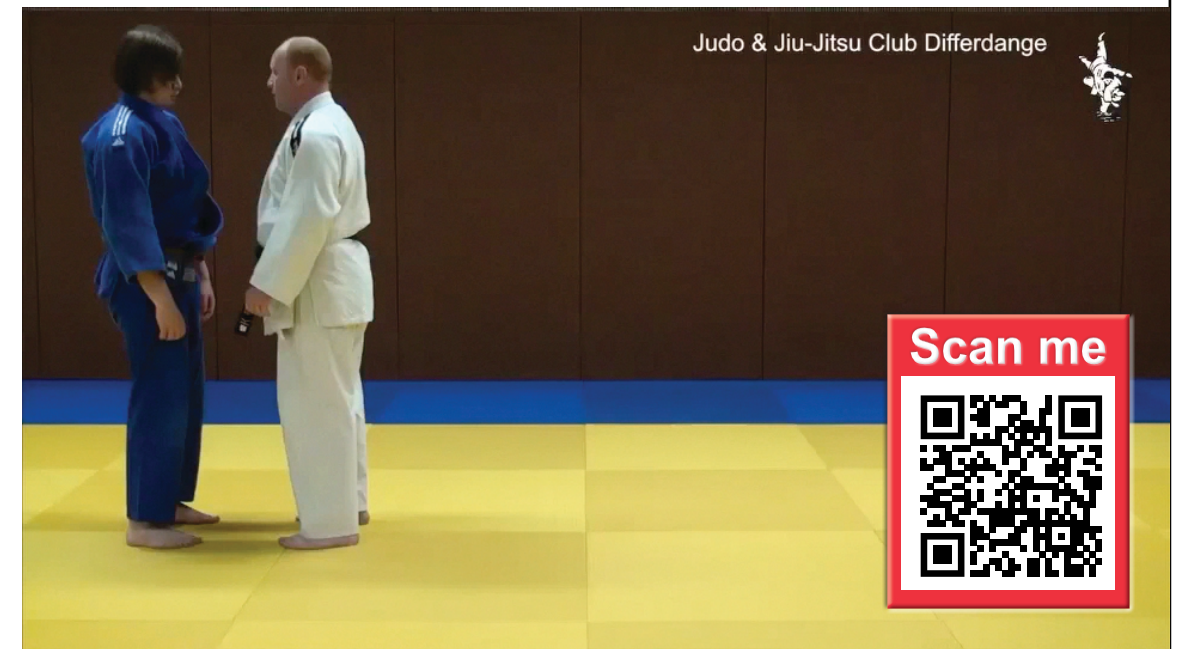
C'est une technique de jambe (Ashi-Waza) dont le but est de soulever une jambe de l'adversaire jusqu'à faire décoller l'autre.

Les principaux points techniques:

1. Tori met sa jambe entre les jambes de Uke
2. Tori exécute l'uchi mata en
 - a. tirant sa main vers son aisselle
 - b. continuant le mouvement pour soulever Uke
 - c. poussant l'autre main vers l'extérieur

Classification: **Nage-Waza**

Sous-classification : **Ashi-Waza**



Scan me

