

# KO SOTO GAKE - 小外掛

*Petit accrochage extérieur - small outer hook*

## **Description:**

C'est une technique de jambe (Ashi-Waza) qui consiste à briser la position de l'adversaire sur son arrière droit puis à accrocher avec la plante du pied gauche de manière à le faire tomber en arrière.

## **Les principaux points techniques:**

1. Tori recule et amène Uke avec lui en tirant de la main gauche.
2. Tori place son pied droit en hauteur du pied gauche de Uke.
3. Tori prend de l'élan avec son pied gauche et le dirige vers le pied droit de Uke tandis ce qu'il
4. déséquilibre Uke avec un mouvement de bielle de son bras droit (traction, puis levée, puis poussée vers l'arrière) et une traction du bras gauche vers le bas et l'arrière.
5. Tori en accrochant le pied droit de Uke continue le déséquilibre et projette Uke vers son arrière.

