

De Ashi Barai - 出足払

Balayage du pied avancé -- forward foot swap

Description:

C'est une technique de jambe (Ashi-Waza) de petite amplitude ne demandant ni force ni souplesse mais une excellente coordination. Le mouvement consiste à balayer de la plante du pied le talon de l'adversaire lorsque celui-ci avance le pied.

Les principaux points techniques:

1. Tori en équilibre sur sa jambe d'appui utilise son autre jambe pour appliquer une action de balayage avec la plante de son pied.
2. Dans le même temps Tori applique une main forte en tirant vers le bas, poussant le bras de Uke dans le même sens que le balayage du pied.
3. Tirant l'autre main vers le pied balayé (comme tourner le volant)
4. Tori maintient la poignée et prend en charge Uke quand il tombe sur le sol.

Classification: **Nage-Waza**

Sous-classification : **Ashi-Waza**

