

O Soto Gari - 大外刈

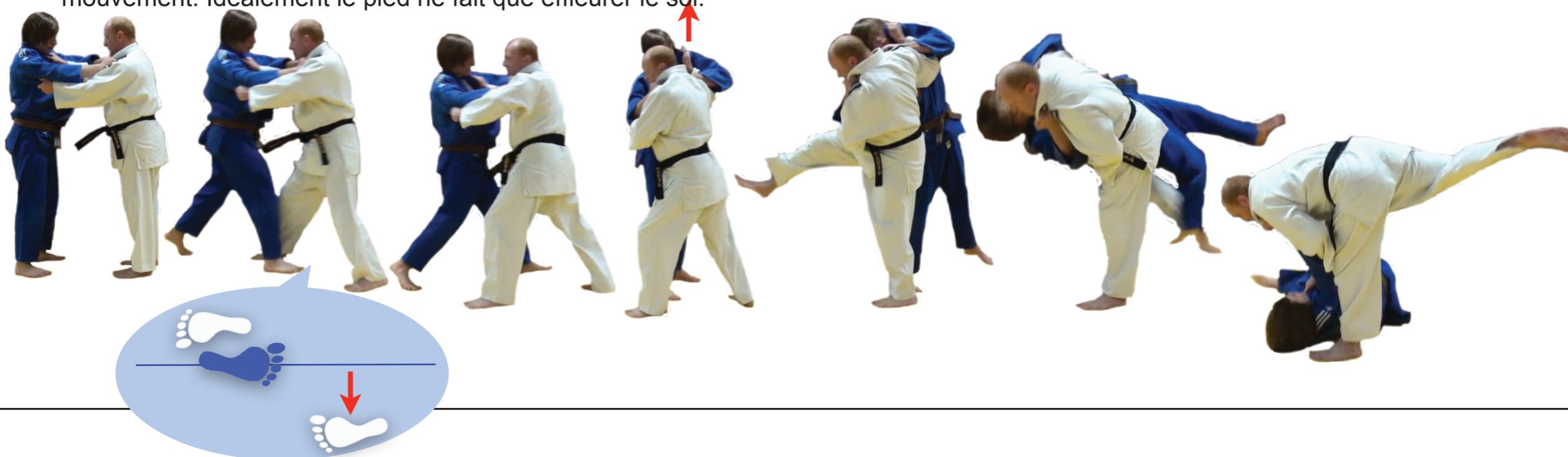
Grand fauchage extérieur -- major or large outer reap

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.

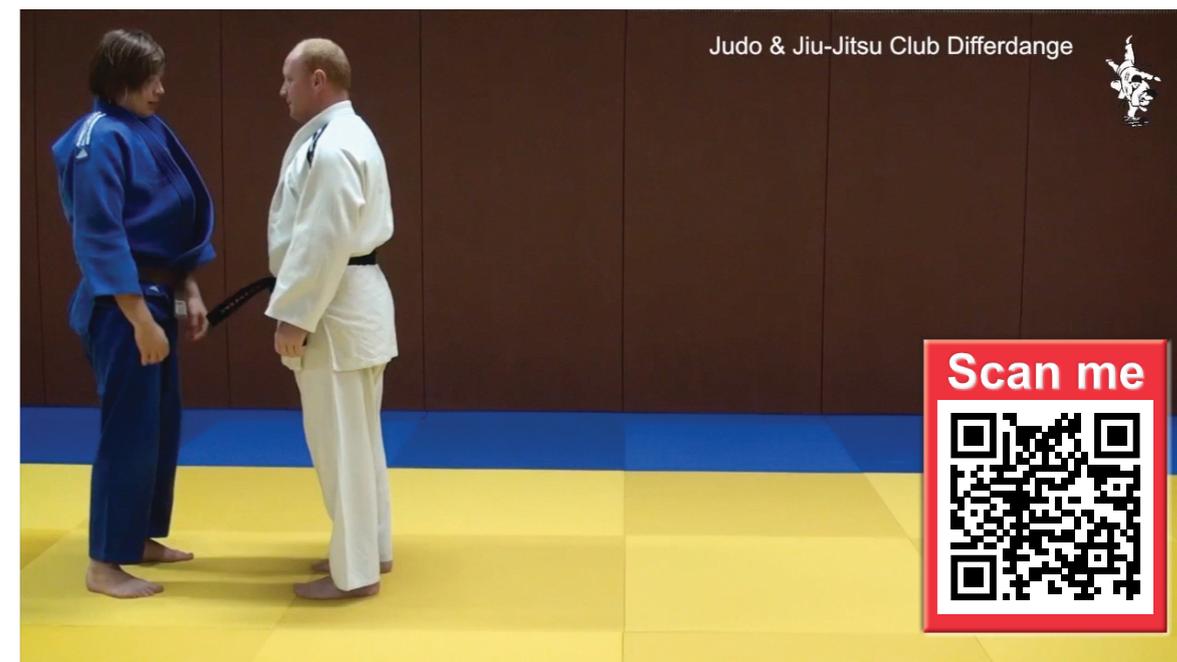
Les principaux points techniques:

1. Tori avance d'un côté de Uke, le déséquilibrer dans une direction latérale et vers l'arrière, tout en maintenant en même temps un contact supérieur du corps. Les mains de Tori sont également utilisés pour déséquilibrer Uke dans la direction du lancer.
2. Tori se met derrière Uke avec une jambe presque droite en ne le pliant pas le genou et les orteils pointés. Tori utilise également sa main au collier de Uke pour bouger la tête de Uke dans une direction vers le bas ceci aide à déséquilibrer Uke en exécutant de la technique.
3. Dans le mouvement de fauchage, il faut éviter que le pied qui exécute le mouvement touche complètement le sol pour ne pas freiner le mouvement. Idéalement le pied ne fait que effleurer le sol.



Classification: **Nage-Waza**

Sous-classification : **Ashi-Waza**



Scan me

