

# O Uchi Gari - 大内刈

*Grand fauchage intérieur -- Big inner reap*

## **Description:**

C'est une technique de jambes (Ashi-Waza) de grande amplitude qui consiste à déséquilibrer l'adversaire sur son arrière gauche et à faucher largement sa jambe gauche par un puissant mouvement.

## **Les principaux points techniques:**

1. Tori a le pied droit avancé et exerce une traction de la main gauche pendant qu'il déplace son pied droit à côté du pied droit de Uke.
2. Tori amène son pied gauche vers son pied droit et prend appui, tout en déséquilibrant Uke avec sa main droite vers l'arrière.
3. Tori lance ensuite la jambe droite entre les jambes de Uke et effectue un large arc de cercle.
4. Tori, la pointe du pied frôlant constamment le tatami, fauche la jambe de Uke qui tombe sur le dos
5. Tori accompagne Uke dans sa chute en le suivant avec ses bras et prend appuis sur son pied gauche et dépassant le pied droit de Uke.

Classification: **Nage-Waza**

Sous-classification : **Ashi-Waza**

