

HARAI TSURI KOMI ASHI - 払釣込足

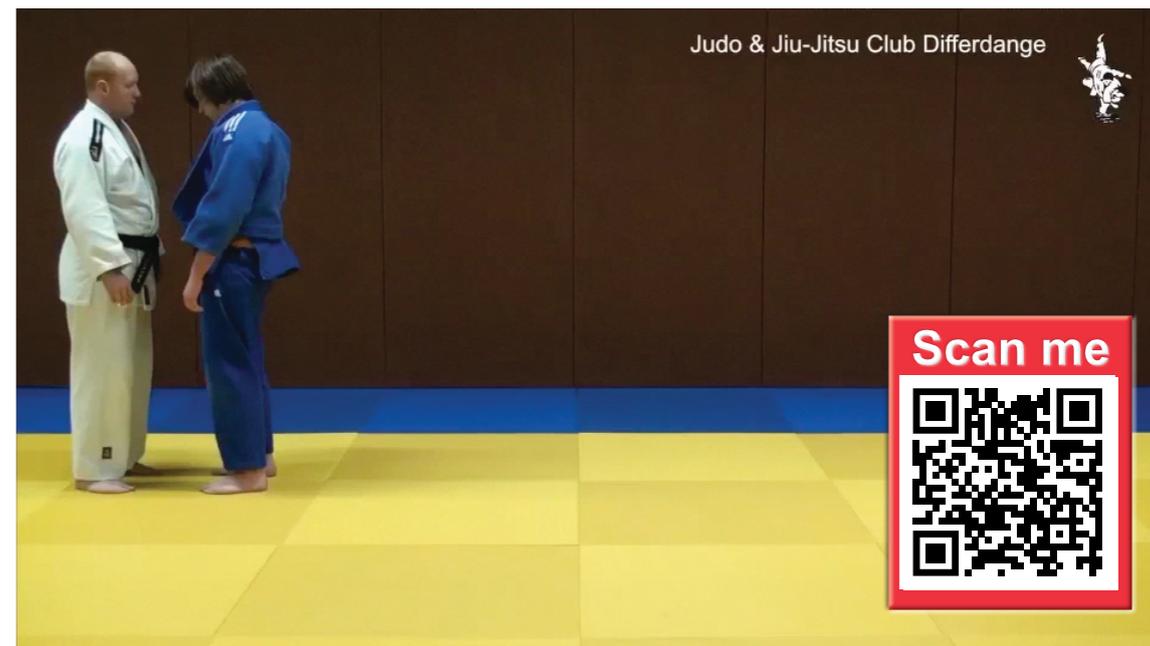
Balayage du pied en pêchant - Lift-pull foot sweep

Description:

C'est une technique de jambe de petite amplitude qui consiste à briser la position de l'adversaire sur son avant droit et à balayer de la plante du pied gauche la cheville droite de l'adversaire pour le projeter sur son avant droit.

Les principaux points techniques:

1. Tori avance son pied droit et force Uke à reculer sur son pied gauche.
2. Tori prépare le mouvement en positionnant son pied droit loin vers l'avant pour y prendre l'appui.
3. Tori balaye la cheville droite de Uke avec la plante de son pied gauche en diagonale vers l'arrière.
4. Tori tire avec la main gauche vers l'avant et vers le bas et pousse avec la main droite afin de retourner le tronc de Uke pendant la chute.



Scan me

