

Okuri Ashi Barai - 送足払

Balayage des deux jambes (pieds) en déplacement -- Foot sweep

Description:

C'est une technique de jambe (Ashi-Waza) de grande amplitude qui consiste à faucher les jambes de l'adversaire en appliquant son mouvement dans le même sens que le déplacement latéral de l'adversaire.

Les principaux points techniques:

1. Quand Uke se déplace latéralement
2. Tori fauche par un mouvement de grande amplitude les deux jambes de Uke en l'accompagnant dans son mouvement.
3. Les mains de Tori accompagnent le mouvement, pour en premier lieu déséquilibrer Uke pour ensuite l'accompagner dans sa chute.

Classification: **Nage-Waza**
Sous-classification : **Ashi-Waza**



Scan me

