

ASHI GURUMA - 足車

Enroulement sur la jambe - Leg wheel

Description:

C'est une technique de jambe de grande amplitude. Après avoir déséquilibré l'adversaire sur son avant droit, l'attaquant barre la cuisse et le genou de l'adversaire avec sa jambe tendue et le bascule par un large cercle autour de cet axe.

Les principaux points techniques:

1. Tori amène le centre de gravité de Uke sur l'extérieur de son pied droit par une traction des deux mains
2. Lorsque Uke avance son pied gauche pour rétablir son équilibre, Tori pivote vers la gauche en prenant appui sur la pied gauche et tend sa jambe droite devant les cuisses de Uke.
3. Tori déséquilibre Uke en tirant sa main gauche vers sa hanche gauche et vers le bas, et la main droite l'aide par un mouvement circulaire.
4. En pivotant vers la gauche, Tori fait tomber Uke par dessus sa jambe tendue



Scan me

