

Fiche 3 : Les Techniques Arrières

Formes de Pieds : Ashi Waza

1. Le partenaire doit être déséquilibré
2. Effectuer la Technique en déplacement
3. Projeter sur le dos en gardant le contrôle (Rester debout-ne pas lâcher le Kumi-kata)

O Uchi Gari

Grand Fauchage Intérieur



Ko Uchi Gari

Petit Fauchage Intérieur



O Soto Gari

Grand Fauchage Extérieur



Ko Soto Gari

Petit Fauchage Extérieur

