

## Fiche 6 : Les Techniques Avants

### 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)

#### **Okuri-Ashi Barai**

Balayage des deux jambes en déplacement



En droitier : Tori balaie le pied droit d'Uké avec son pied gauche

#### **Ashi-Guruma**

Roue autour de la jambe



En droitier : Tori bloque le genou de Uké avec son pied droit après un ½ tour

### Formes de hanches : Koshi Waza

#### **Harai-Goshi**

hanche balayée



En droitier Tori lance sa jambe droite pour balayer Uké après un ½ tour

#### **Uchi-mata**

fauchage intérieur de la cuisse



En droitier : Tori lance sa jambe droite entre les jambes d'Uké après un ½ tour