

Situation d'étude

Uke défend sur l'arrière : Défense/Jigotai

Uke : Je fais défense, Je fléchis les jambes en JIGOTAI !...



Tori : Je réalise o uchi gari à droite !...



Uke esquive : Esquive par la droite

Uke : Je fais défense, Je fléchis les jambes en JIGOTAI et j'esquive par la droite!...



Tori : Je redouble la technique, vers l'avant !...

