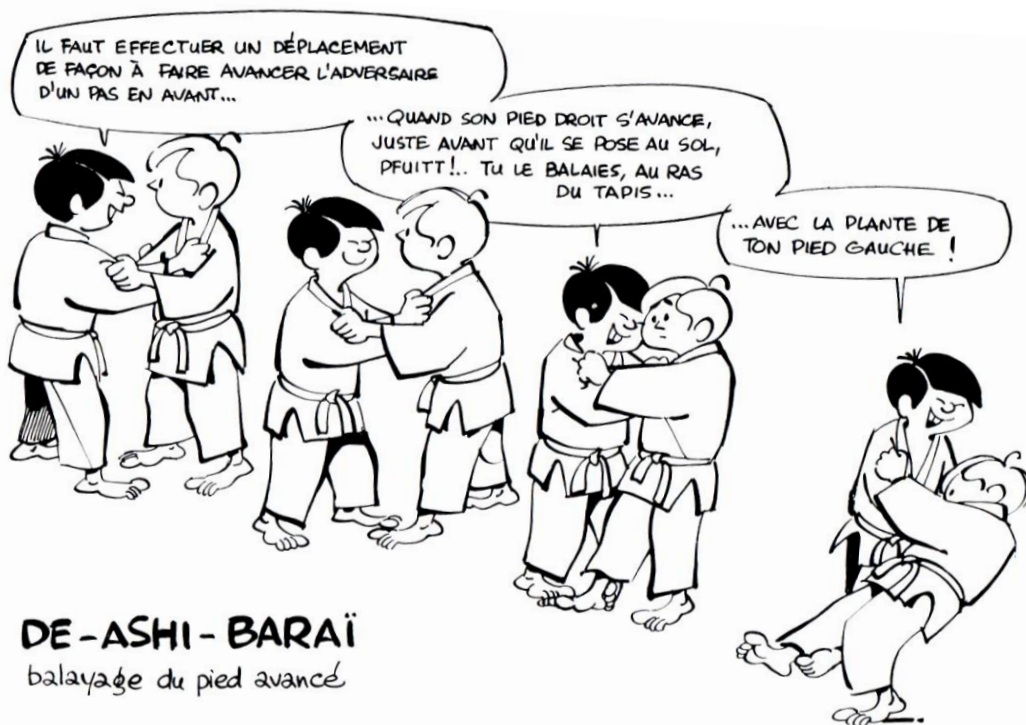


TECHNIQUES : BARAI – GARI - GAKE

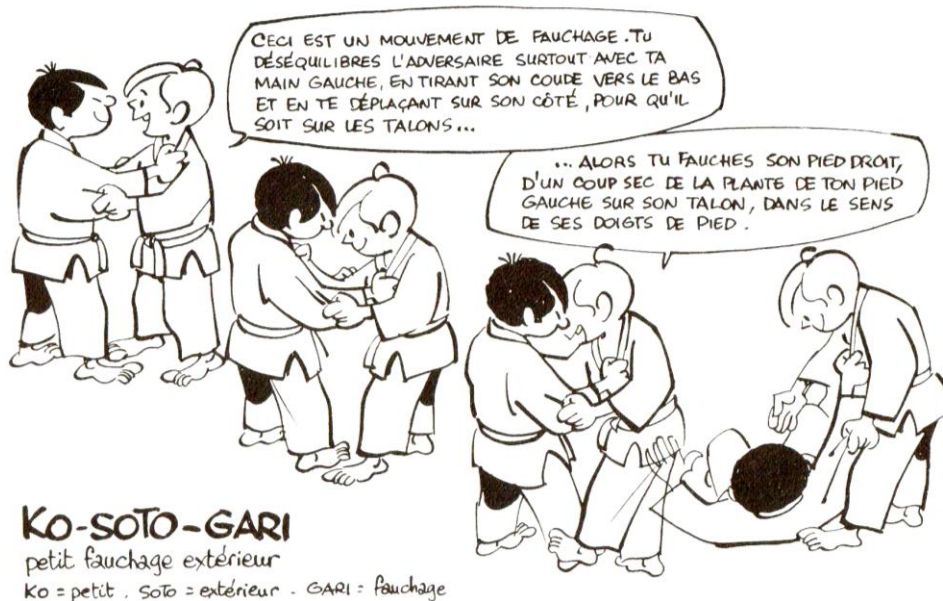
Tori, je suis brun... et j'attaque Uke avec De Ashi Barai (Balayage du pied avancé)

Uke, je suis blond... et je chute sur l'arrière...



Tori, je suis blond... et j'attaque Uke avec Ko Soto Gari (Petit fauchage extérieur)

Uke, je suis brun... et je chute sur l'arrière...



Tori, je suis brun... et j'attaque Uke avec Ko Soto Gake (Petit accrochage extérieur)
Uke, je suis blond... et je chute sur l'arrière...

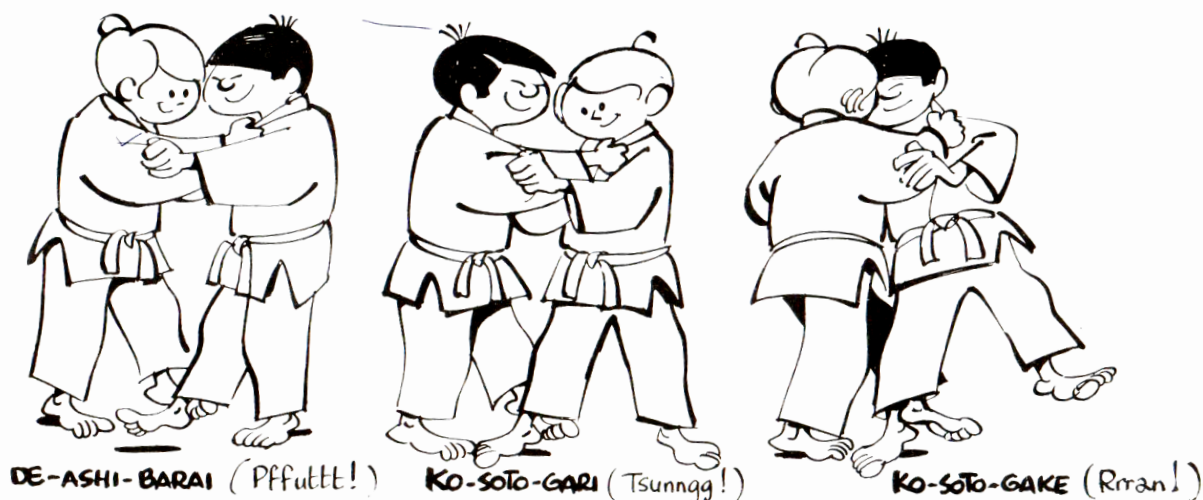


KO-SOTO-GAKE
 petit accrochage extérieur
 GAKE signifie "accrochage"

DE-ASHI-BARAI,
KO-SOTO-GARI,
ET KO-SOTO-GAKE,

CEs TROIS MOUVEMENTS ONT L'AIR DE SE RESSEMBLER. MAIS LE PREMIER C'EST UN BALAYAGE RAPIDE DU PIED DE L'ADVERSAIRE, JUSTE AVANT QU'IL LE POSE AU SOL.

LE DEUXIEME, C'EST UN FAUCHAGE VIF, AU MOMENT OÙ IL LE POSE, ET LE TROISIEME, C'EST UN ACCROCHAGE, QUAND LE PIED EST POSÉ ET QUE LE POIDS DE L'ADVERSAIRE EST PORTÉ SUR CE PIED.



DE-ASHI-BARAI (Pffutt!)

KO-SOTO-GARI (Tsunng!)

KO-SOTO-GAKE (Rran!)