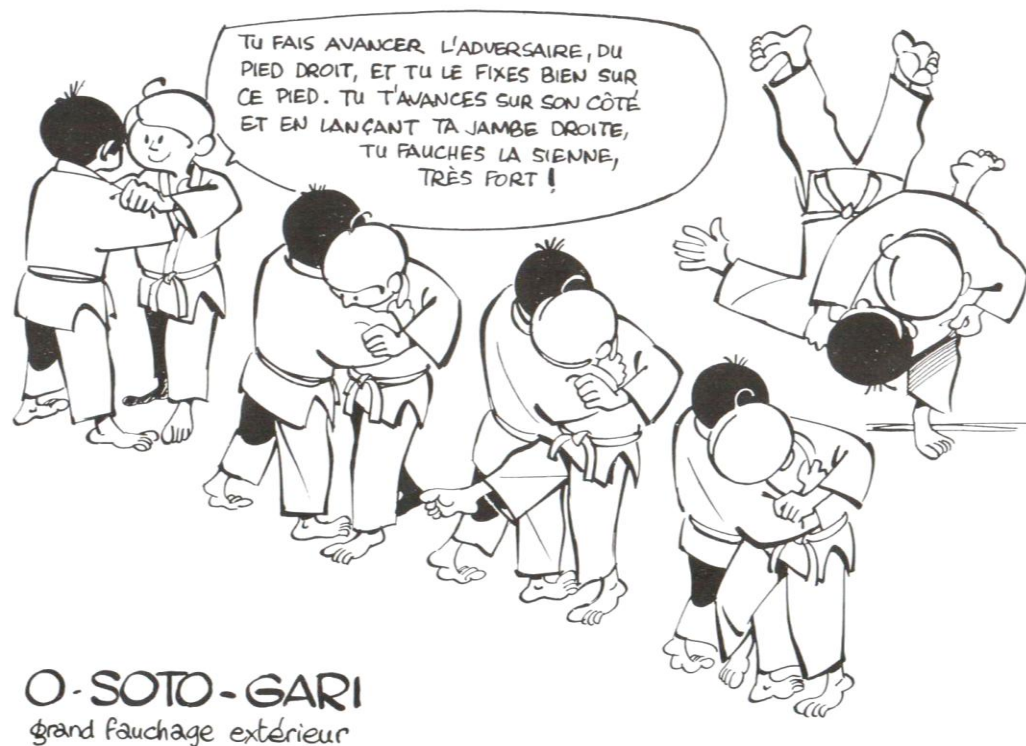
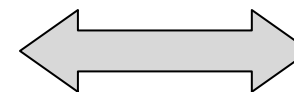


# TECHNIQUE O SOTO GARI

*Tori, je suis blond... et j'attaque Uke avec O Soto gari (Grand fauchage extérieur)  
Uke, je suis brun... et je chute sur l'arrière...*



LATERAL DROITE



LATERAL GAUCHE

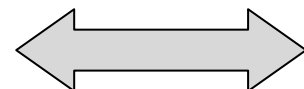
*Dessins de Claude FRADET – Edition JUDOGI 1974*



TU FAIS AVANCER L'ADVERSAIRE, DU PIED DROIT, ET TU LE FIXES BIEN SUR CE PIED. TU T'AVANCES SUR SON CÔTÉ ET EN LANÇANT TA JAMBE DROITE, TU FAUCHES LA SIENNE, TRÈS FORT !

**O-SOTO-GARI**  
grand fauchage extérieur

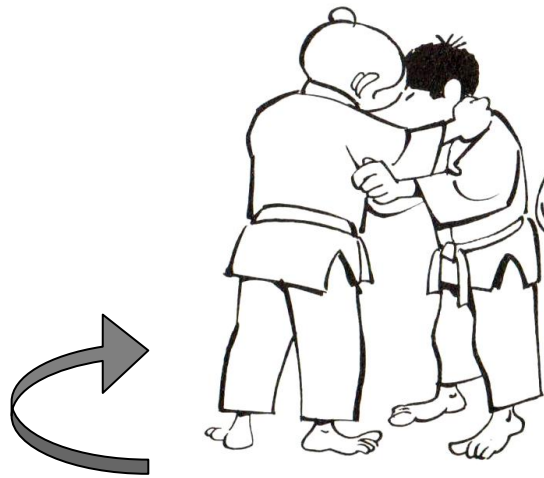
OKuri Ashi Barai



O soto gari

Tori se déplace sur sa gauche (Avance le pied gauche et ramène le pied droit) ;

Il tire uke en rotation de sa main droite. Uke le suit de son pied gauche et de son pied droit.



Tori effectue **O Uchi Gari** (Grand fauchage intérieur) OU Tori effectue **Uchi Mata** (Fauchage interne)



## Le principe : Décalage de Tori sur sa gauche...

1. Tori décale sur sa gauche et aspire Uke dans son déplacement ;  
Application pour Tori : ***Okuri ashi barai...***
2. Tori décale sur sa gauche et aspire Uke dans son déplacement ;  
Application pour Tori : ***Uchi mata (forme kata)***
3. Idem pour Tori, Uke est un peu sur les appuis ;  
Application pour Tori : ***O uchi gari...***
4. Idem pour Tori, Uke est plus vers l'avant ;  
Application pour Tori : ***Sasae tsuri komi ashi à gauche...***
5. Idem pour Tori, saisie basse au revers de Uke ;  
Application pour Tori : ***Ippon sei nage à gauche ...***
6. Idem pour Tori ; uke est sur l'arrière ;  
Application pour Tori : ***Ippon + Ko uchi gari...***
7. Idem pour Tori ; Uke est un peu sur sa droite ;  
Application pour Tori : ***Tai otoshi à droite...***

Patrice BERTHOUX / CN 7<sup>ème</sup> dan/Professeur de sport/Professeur de judo/BEES 2<sup>ème</sup> degré /DESJEPS judo/Licence STAPS-/Juge national