

TECHNIQUE TACHI WAZA

Etude des Balayages...

Les balayages sont des techniques qui requièrent beaucoup de coordination, de subtilité et de timing...

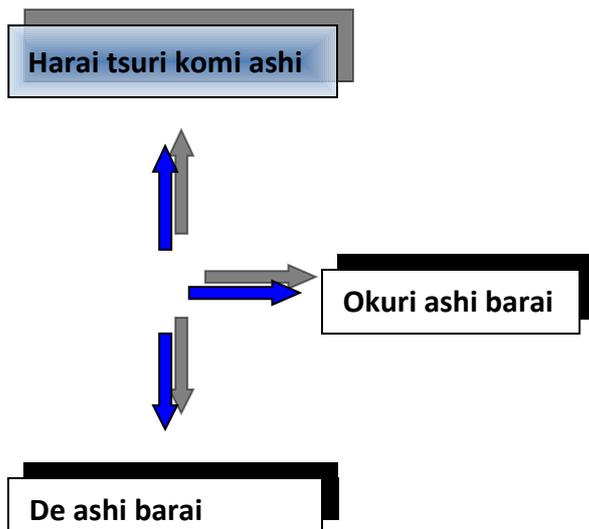
Pour réaliser une technique de balayage, il faut obtenir un relâchement des bras adverses...

Ils existent trois types de balayages :

- **De ashi barai** : Balayage du pied avancé
- **Okuri ashi barai** : Balayage des deux pieds
- **Harai tsuri komi ashi** : Balayage des deux pieds sur recul.

Tandoku Renshuy :

- Travail de balayage seul sur les trois techniques :



DE ASHI BARAI : Balayage du pied avancé...



Educatifs par deux :

- Balayage par deux sur recul de tori, quand Uke avance son pied droit...
- Idem, Uke attaque, Tori pratique tsubame gaeshi...
- En sautant sur place, pied droit avancé...
- Idem, en changeant d'appui : avant et puis arrière...
- En déplacement sur attaque de ko uchi gari de uke...
- En déplacement sur attaque de Ouchi gari...
- En combinaison Hiza guruma à gauche et reprise De ashi barai à droite...

Opportunités :

- Uke avance son pied droit et Tori recule...
- Uke se déplace latéralement, Tori balaie sa jambe droite...
- Uke recule droite / gauche, Tori suit gauche / droite et balaie avec pied gauche...
- En tournant (cercle, comme okuri...)...

Formes d'entrée:

- Prendre du retard et sursaut du pied droit...
- Faire un grand pas du pied droit...
- Faire deux petits pas du pied droit sur recul...
- Sur recul en petits sautilllements...

OKURI ASHI BARAI : Balayage des deux pieds...



Educatifs par deux :

- Balayage par deux sur sauts de Uke...
- Balayage des deux pieds sur déplacements latéral droit et gauche...
- Idem, tsubame gaeshi...
- Idem, chacun son tour...
- Statique : faire flotter Uke et balayage...

Opportunités :

- Sur déplacement latéral...
- Sur rotation de tori : g / d et balayage du pied gauche...
- Sur recul du pied gauche / droite de Uke...

Formes d'entrée:

- Sur déplacement latéral : Tori prend du retard et balaie avec le gauche...
- Idem : Tori fait un tsumi ashi (2 petits pas) et balaie...
- Idem : Tori croise son pied gauche derrière le droit, grand pas du droit et balayage du gauche...

HARAI TSURI KOMI ASHI : Balayage du pied sur recul...



Educatifs par deux :

- Tori a le pied droit avancé et ceinture Uke , ensuite le soulève et balaie avec son pied gauche...
- Idem en déplacement... (il faut orienter le pied droit à l'intérieur)...

Opportunités :

- Uke recule son pied droit puis le gauche, Tori avance gauche, droite et balaie du gauche...

Cas particuliers :

Sur saisie unilatérale : Tori pratique De ashi barai en latéral ou sur son recul...

Sur okuri ashi barai, Tori combine Tai otoshi ...ou Sodé tsuri komi goshi...ou Seoi nage...

Patrice BERTHOUX, le 21 février 2007