

TAI OTOSHI



Lexique :

Renversement du corps par barrage

TAI : *corps*

OTOSHI : *renversement*

Famille : TE WAZA *Technique de bras*

Description :

Kuzushi : *déséquilibre*

Je tire la manche de Uke et le repousse au revers avec ma main droite

Tsukuri : *placement*

Tout en gardant l'action de mes bras, je fais un demi tour, je descends sur ma jambes gauche et je mets ma jambe droite en barrage

Gake : *chute*

En continuant à déséquilibrer en cercle, je tourne mon corps vers la gauche en tirant sur la manche et en tournant mes épaules puis en dépliant ma jambe en barrage.

TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC BARRAGE

Points importants :

Tori doit bien descendre sur ses jambes

Tori doit déséquilibrer Uke en poussant revers et tirer manche

Tori doit terminer le mouvement en tirant sur la manche et en tournant les épaules

Tori doit faire "comme un ressort" avec sa jambe en barrage

