

# ASHI WAZA

(technique de jambe)

## Table des matières

<b>ASHI GURUMA</b> .....	<b>2</b>
<b>DE ASHI BARAI</b> .....	<b>3</b>
<b>HARAI TSURI KOMI ASHI</b> .....	<b>4</b>
<b>HIZA GURUMA</b> .....	<b>5</b>
<b>KO SOTO GAKE</b> .....	<b>6</b>
<b>KO SOTO GARI</b> .....	<b>7</b>
<b>KO UCHI BARAI</b> .....	<b>8</b>
<b>KO UCHI GAKE</b> .....	<b>9</b>
<b>KO UCHI GARI</b> .....	<b>10</b>
<b>NIDAN KO SOTO GAKE</b> .....	<b>11</b>
<b>O GURUMA</b> .....	<b>12</b>
<b>O SOTO BARAI</b> .....	<b>13</b>
<b>O SOTO GAKE</b> .....	<b>14</b>
<b>O SOTO GARI</b> .....	<b>15</b>
<b>O SOTO GURUMA</b> .....	<b>16</b>
<b>O SOTO OTOSHI</b> .....	<b>17</b>
<b>O UCHI BARAI</b> .....	<b>18</b>
<b>O UCHI GAKE</b> .....	<b>19</b>
<b>O UCHI GARI</b> .....	<b>20</b>
<b>OKURI ASHI BARAI</b> .....	<b>21</b>
<b>SASAE TSURI KOMI ASHI</b> .....	<b>22</b>
<b>TSUBAME GAESHI</b> .....	<b>23</b>
<b>UCHI MATA</b> .....	<b>24</b>

# ASHI GURUMA

(roue autour de la jambe)

**ASHI** : jambe

**GURUMA** : roue

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



Tori croise ses pieds pour venir placer son pied gauche en face du pied gauche de Uke, puis Tori change de direction et engage le talon du pied droit sous le genou droit de Uke en se retournant (pour le mouvement à droite).

**Enchaînement** : Tai-otoshi, Harai-soto-maki-komi, Hane-goshi, Yoko-wakare

**Contre** : Te-guruma, Ushiro-goshi, Obi-otoshi, Sukui-nage

# DE ASHI BARAI

(balayage de la jambe avancé)

**DE** : avancé  
**ASHI** : jambe  
**BARAI** : balayage

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : latéral



Tori doit balayer le pied avancé de Uke à l'instant même où il va se poser au sol. Pour ce fait Tori doit déplacer son partenaire afin d'obtenir le déséquilibre. Celui-ci obtenu Tori balaye l'extérieur du pied avec sa paume de pied, et tire le revers (ou la manche selon la jambe qu'il veut faucher) pour fixer le poids de Uke sur son déséquilibre.

**Enchaînement** : Uchi-mata, Harai-goshi, Yoko-gake, Tai-otoshi, Sasae-tsuri-komi-ashi

**Contre** : Tsubame-gaeshi, Uchi-mata, O-uchi-gari

# HARAI TSURI KOMI ASHI

(balayage de jambe en pêchant)

**HARAI** : balayer

**TSURI** : soulever

**KOMI** : action

**ASHI** : jambe

**Le plus efficace** : jambe reculée

**Déséquilibre** : latéral avant



Tori balaye en soulevant (pêchant) Uke à l'aide de son ventre. Le mouvement des bras est très important car il est désynchronisé : la main qui tient la manche pousse vers les côtes de Uke, celle du col ramène vers Tori pendant que son pied soulève.

**Enchaînement** : Harai-tsurikomi-ashi (à gauche), Hiza-guruma, Yoko-otoshi

**Contre** : Sasae-tsurikomi-ashi, O-soto-gari, Hane-goshi

# HIZA GURUMA

(roue autour du genou)

**HIZA** : genou

**GURUMA** : roue

**Le plus efficace** : jambe reculée

**Déséquilibre** : avant



C'est exactement le même déplacement que Sasae-tsuri-komi-ashi mais Tori place sa plante de pied sous le genou de Uke.

En pivotant autour de son appui, Tori projette Uke par le blocage sous le genou.

**Enchaînement** : Sasae-tsuri-komi-ashi, Tomoe-nage, Sode-tsuri-komi-goshi, Yoko-otoshi, Uki-waza

**Contre** : Okuri-ashi-barai, Ippon-seoi-nage, Kuchiki-daoshi, Ko-uchi-gari

# KO SOTO GAKE

(petit accrochage extérieur)

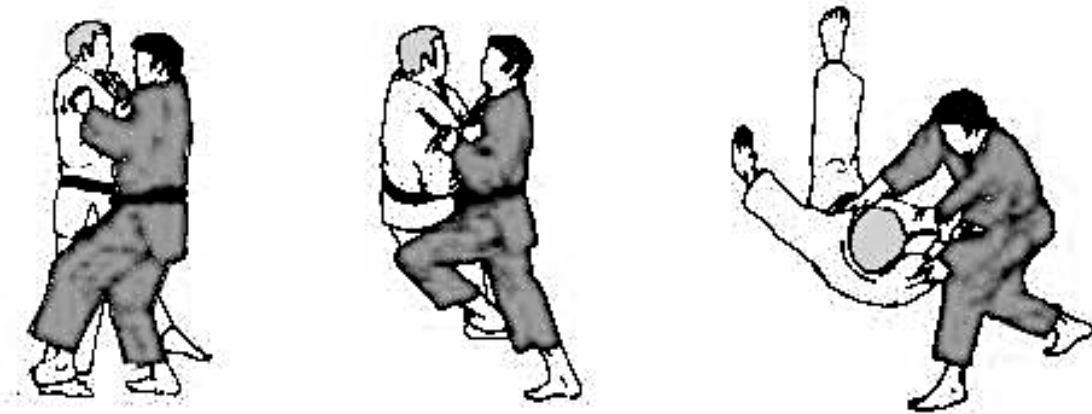
**KO** : petit

**SOTO** : extérieur

**GAKE** : accrochage

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : latéral arrière



La jambe qui va faucher est celle en face de celle de Uke, Tori le pousse, fixe l'appui et place dans le même temps sa jambe de soutien entre les jambes de Uke puis accroche la jambe arrière jusqu'à la chute.

**Enchaînement** : O-soto-guruma, Harai-goshi, Hiza-guruma, O-soto-otoshi

**Contre** : O-soto-gari, O-soto-otoshi, Kubi-nage

# KO SOTO GARI

(petit fauchage extérieur)

**KO** : petit  
**SOTO** : extérieur  
**GARI** : fauchage

**Le plus efficace** : jambe reculée  
**Déséquilibre** : latéral arrière



La jambe qui va faucher est celle en face de celle de Uke, Tori le pousse, fixe l'appui et place dans le même temps sa jambe de soutien entre les jambes de Uke puis faucher la jambe arrière d'un mouvement court.

**Enchaînement** : Tani-otoshi, Yoko-otoshi, Ko-soto-gake, Sumi-gaeshi, De-ashi-barai

**Contre** : Uchi-mata, Seoi-nage

# KO UCHI BARAI

(petit balayage intérieur)

**KO** : petit  
**UCHI** : intérieur  
**BARAI** : balayage

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : latéral arrière



Avec le même Tai-sabaki que pour O-uchi-gari, Tori fixe Uke sur sa jambe avancée de façon à ce que son poids soit sur l'appui, puis balaye cette jambe par un petit cercle en laissant son pied au sol.

**Enchaînement** : O-uchi-gari, Uchi-mata, Seoi-nage, O-goshi, Hane-goshi

**Contre** : Uchi-mata, Seoi-nage, Ko-uchi-gaeshi, Yoko-otoshi, Sasae-tsure-komi-ashi



# KO UCHI GAKE

(petit accrochage intérieur)

**KO** : petit

**UCHI** : intérieur

**GAKE** : accrochage

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : latéral arrière



Avec le même Tai-sabaki que pour O-uchi-gari, Tori fixe Uke sur sa jambe avancée de façon à ce que son poids soit sur l'appui, puis accroche cette jambe par un petit cercle en laissant son pied au sol.

**Enchaînement** : O-uchi-gari, Uchi-mata, Seoi-nage, O-goshi, Hane-goshi

**Contre** : Uchi-mata, Seoi-nage, Ko-uchi-gaeshi, Yoko-otoshi, Sasae-tsure-komi-ashi

# KO UCHI GARI

(petit fauchage intérieur)

**KO** : petit  
**UCHI** : intérieur  
**GARI** : fauchage

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : latéral arrière



Avec le même Tai-sabaki que pour O-uchi-gari, Tori fixe Uke sur sa jambe avancée de façon à ce que son poids soit sur l'appui, puis fauche cette jambe par un petit cercle en laissant son pied au sol.

**Enchaînement** : O-uchi-gari, Uchi-mata, Seoi-nage, O-goshi, Hane-goshi

**Contre** : Uchi-mata, Seoi-nage, Ko-uchi-gaeshi, Yoko-otoshi, Sasae-tsurikomi-ashi

# NIDAN KO SOTO GAKE

(seconde forme de petit accrochage extérieur)

**NIDAN** : deuxième  
**KO** : petit  
**SOTO** : extérieur  
**GAKE** : accrochage

**Le plus efficace** : jambe reculée  
**Déséquilibre** : latéral arrière



Tori va venir accrocher la jambe d'appui de Uke au lieu de la faucher comme précédemment dans Nidan-ko-soto-gari.

**Enchaînement** : Tani-otoshi, sukui-nage, Ushiro-goshi, Te-guruma

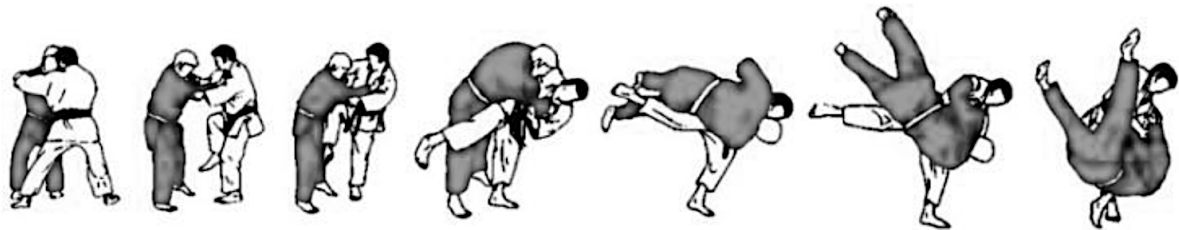
**Contre** : Uchi-mata, Seoi-nage, Soto-maki-komi

# O GURUMA

(grande roue)

**O** : grand  
**GURUMA** : roue

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : avant



Exactement le même mouvement que pour Ashi-guruma, la cuisse est placée plus haut, sous la ceinture, maintenue en l'air et la rotation se fait autour de la jambe.

**Enchaînement** : Tai-otoshi, Harai-soto-maki-komi, Hane-goshi, Yoko-wakare

**Contre** : Te-guruma, Ushiro-goshi, Obi-otoshi, Sukui-nage

# O SOTO BARAI

(grand balayage extérieur)

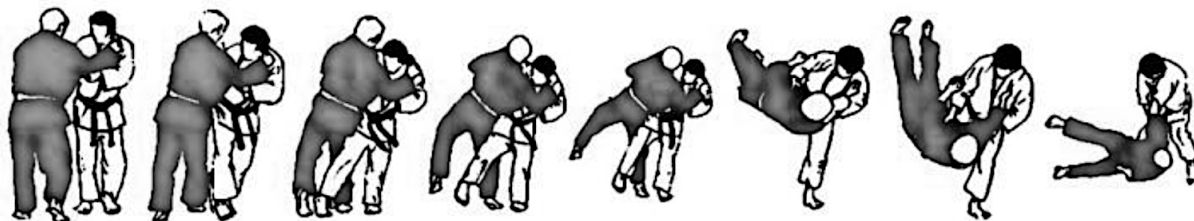
**O** : grand

**SOTO** : extérieur

**BARAI** : balayage

**Le plus efficace** : jambe reculée

**Déséquilibre** : latéral arrière



Tori doit placer son pied d'appui en alignement avec ceux de Uke de façon à le déséquilibrer pour devenir son second appui. En percutant la poitrine et en fixant de la main qui tient la manche la jambe de soutien, Tori peut élaner sa jambe et continuer son mouvement loin derrière après le balayage.

**Enchaînement** : O-soto-guruma, Harai-goshi, Hiza-guruma, O-soto-otoshi

**Contre** : O-soto-gari, O-soto-otoshi, Kubi-nage

# O SOTO GAKE

(grand accrochage extérieur)

**O** : grand  
**SOTO** : extérieur  
**GAKE** : accrochage

**Le plus efficace** : jambe reculée  
**Déséquilibre** : latéral arrière



Tori doit placer son pied d'appui en alignement avec ceux de Uke de façon à le déséquilibrer pour devenir son second appui. En percutant la poitrine et en fixant de la main qui tient la manche la jambe de soutien, Tori peut élaner sa jambe et continuer son mouvement loin derrière après l'accrochage.

**Enchaînement** : O-soto-otoshi, Harai-goshi, Ashi-guruma

**Contre** : O-soto-gari, O-soto-otoshi, Kubi-nage

# O SOTO GARI

(grand fauchage extérieur)

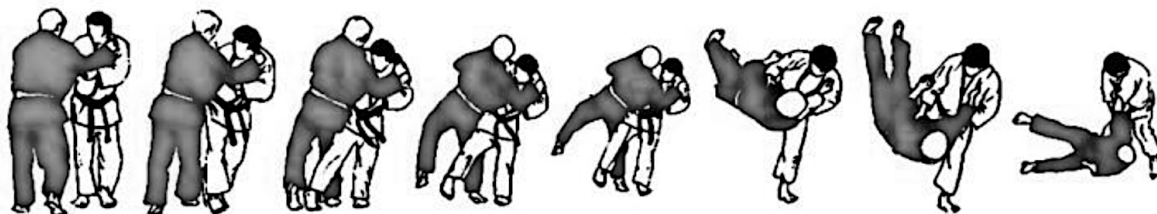
**O** : grand

**SOTO** : extérieur

**GARI** : fauchage

**Le plus efficace** : jambe reculée

**Déséquilibre** : latéral arrière



Tori doit placer son pied d'appui en alignement avec ceux de Uke de façon à le déséquilibrer pour devenir son second appui. En percutant la poitrine et en fixant de la main qui tient la manche la jambe de soutien, Tori peut élaner sa jambe et continuer son mouvement loin derrière après le fauchage.

**Enchaînement** : O-soto-guruma, Harai-goshi, Hiza-guruma, O-soto-otoshi

**Contre** : O-soto-gari, O-soto-otoshi, Kubi-nage

# O SOTO GURUMA

(grande roue extérieur)

**O** : grand  
**SOTO** : extérieur  
**GURUMA** : roue

**Le plus efficace** : jambes parallèles  
**Déséquilibre** : arrière



Tori doit placer son pied d'appui en alignement avec ceux de Uke de façon à le déséquilibrer pour devenir son second appui. En percutant la poitrine et en fixant de la main qui tient la manche la jambe de soutien, Tori peut élaner sa jambe et continuer son mouvement loin derrière après le fauchage des deux jambes (également très efficace en barrage).

**Enchaînement** : O-goshi, Harai-goshi

**Contre** : O-soto-guruma, O-goshi, Te-guruma



# O SOTO OTOSHI

(grand renversement extérieur)

**O** : grand

**SOTO** : extérieur

**OTOSHI** : renversement

**Le plus efficace** : jambe arrière

**Déséquilibre** : arrière



Tori lance O-soto-gari mais ne peut pas faucher l'appui de Uke alors il crochète sa jambe et pousse de tout son poids son partenaire en arrière, il est même préférable de jeter le genou au sol pour déséquilibrer Uke.

**Enchaînement** : O-soto-guruma, Harai-goshi

**Contre** : O-soto-guruma, Harai-goshi

# O UCHI BARAI

(grand balayage intérieur)

**O** : grand  
**UCHI** : intérieur  
**BARAI** : balayage

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : latéral arrière



Tori fauche Uke en cercle à l'intérieur de la jambe. Il est nécessaire pour Tori d'effectuer un Tai-sabaki (déplacement du corps), le genou de sa jambe arrière vient se placer dans le creux de la jambe avant pour la libérer et laisser effectuer le balayage circulaire.

**Enchaînement** : Ko-uchi-gari, Uchi-mata, Ippon-seoi-nage, Tomoe-nage

**Contre** : De-ashi-barai, Soto-gake, Uki-waza

# O UCHI GAKE

(grand accrochage intérieur)

**O** : grand  
**UCHI** : intérieur  
**GAKE** : accrochage

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : latéral arrière



Tori fauche Uke en cercle à l'intérieur de la jambe. Il est nécessaire pour Tori d'effectuer un Tai-sabaki (déplacement du corps), le genou de sa jambe arrière vient se placer dans le creux de la jambe avant pour la libérer et laisser effectuer l'accrochage circulaire.

**Enchaînement** : Ko-uchi-gari, Uchi-mata, Ippon-seoi-nage, Tomoe-nage

**Contre** : De-ashi-barai, Soto-gake, Uki-waza

# O UCHI GARI

(grand fauchage intérieur)

**O** : grand  
**UCHI** : intérieur  
**GARI** : fauchage

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : latéral arrière



Tori fauche Uke en cercle à l'intérieur de la jambe. Il est nécessaire pour Tori d'effectuer un Tai-sabaki (déplacement du corps), le genou de sa jambe arrière vient se placer dans le creux de la jambe avant pour la libérer et laisser effectuer le fauchage circulaire.

**Enchaînement** : Ko-uchi-gari, Uchi-mata, Ippon-seoi-nage, Tomoe-nage

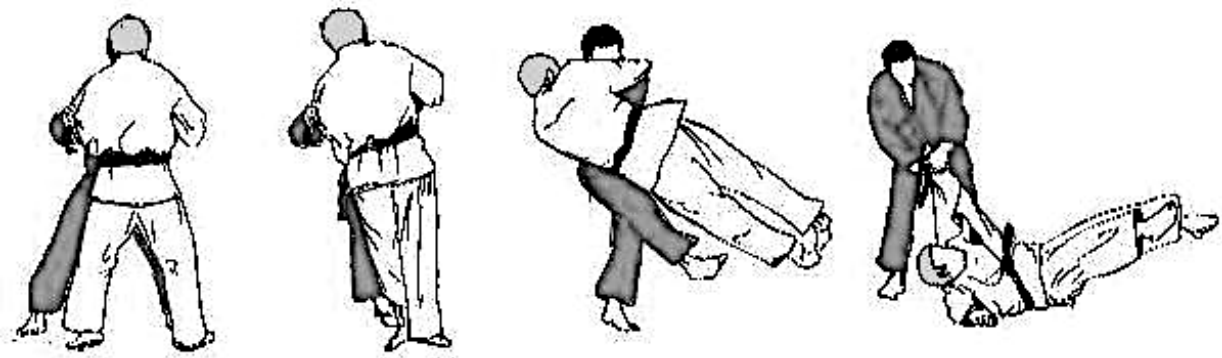
**Contre** : De-ashi-barai, Soto-gake, Uki-waza

# OKURI ASHI BARAI

(balayage des jambes)

**OKURI** : en tirant  
**ASHI** : jambe  
**BARAI** : balayage

**Le plus efficace** : jambes parallèles  
**Déséquilibre** : latéral



C'est le même principe que pour De-ashi-barai, cette fois il faut que Uke se déplace sur le côté pour que ce soit le plus efficace (pas chassé).

Il faut prendre un temps d'avance pour poser le pied au sol avant Uke, et désynchroniser le mouvement des bras de la même façon que pour Harai-tsurikomi-ashi. Tori balaye donc le pied en le ramenant sur l'autre dans le mouvement afin de chasser les deux appuis.

**Enchaînement** : Harai-goshi, Tai-otoshi, Uki-otoshi, Sumi-gaeshi, De-ashi-barai

**Contre** : Yoko-tomoe-nage, De-ashi-barai, O-soto-gari

# SASAE TSURI KOMI ASHI

(blocage de la jambe en pêchant)

**SASAE** : blocage

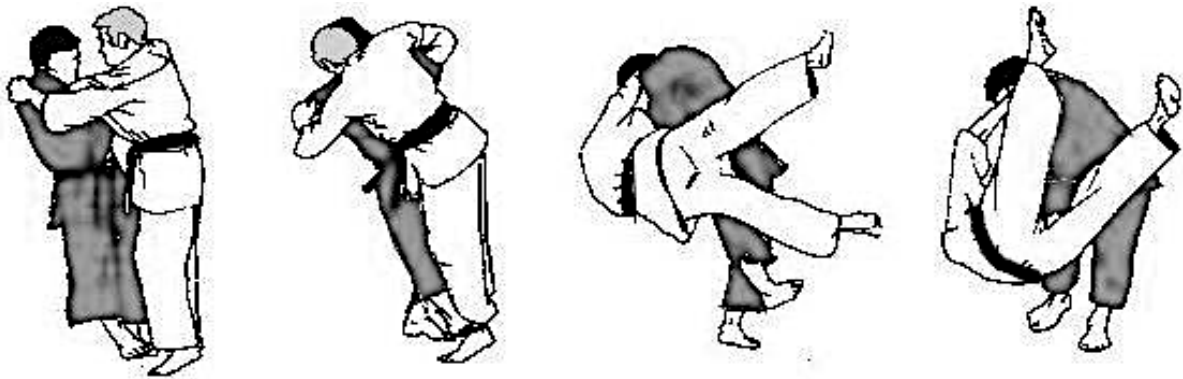
**TSURI** : soulever

**KOMI** : action

**ASHI** : jambe

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



Tori place son pied d'appui à côté de celui de Uke comme pour effectuer O-soto-gari, mais il donne une impulsion pour se retourner. En tirant Uke vers lui le plus haut possible tout en pivotant, Tori met sa plante de pied en blocage pour que dans le mouvement Uke se s'accroche dessus.

**Enchaînement** : De-ashi-barai, Ko-soto-gari, Yoko-otoshi, Yoko-gake

**Contre** : Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi, O-uchi-gari, Uchi-mata

# TSUBAME GAESHI

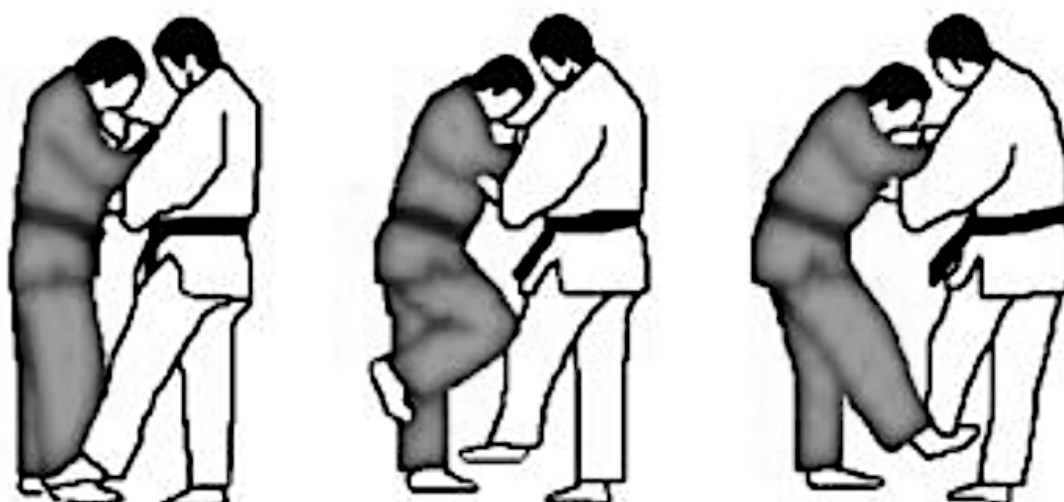
(contre-attaque de la "mouette")

**TSUBAME** : mouette

**GAESHI** : contre

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : latéral



Tori va contrer l'attaque sur De-ashi-barai par De-ashi-barai. C'est ce mouvement Tsubame-gaeshi, pour ce fait Tori lève son talon vers ses fesses au moment du fauchage, pour revenir faucher avec sa paume de pied l'attaque de Uke.

**Enchaînement** : O-soto-gari, Tani-otoshi, Yoko-tomoe-nage, Tai-otoshi

**Contre** : Tsubame-gaeshi, Kuchiki-daoshi, Seoi-nage

# UCHI MATA

(fauchage par la cuisse)

**UCHI** : intérieur  
**MATA** : cuisse

**Le plus efficace** : jambe reculée  
**Déséquilibre** : avant



Faucher l'intérieur de la jambe droite (avec la jambe droite pour Tori étant en à l'extérieur ou faucher la jambe gauche ; ces deux formes s'effectuent en étant à l'extérieur).

**Enchaînement** : Ko-uchi-gari, Tai-otoshi, Seoi-nage, Hane-maki-komi

**Contre** : Te-guruma, Sukui-nage, Uchi-mata-sukashi