

Uchi Mata

Uchi Mata ou fauchage par l'intérieur de la cuisse en Français, est une technique de projection de la famille des Ashi Waza (techniques de jambes). Cette technique est apprise pour le passage de la ceinture Orange/Verte, mais on la retrouve également dans plusieurs katas demandés pour l'obtention des Dan.

Uchi Mata est très apprécié par les compétiteurs et notamment par Ryoko TANI, puisque c'est en faisant Uchi Mata qu'elle a remporté son premier titre olympique.



Uchi Mata par Ryoko TANI lors de la finale des jeux olympiques de 2020 à SYDNEY.

