

O Uchi Gari

O Uchi Gari ou le grand fauchage entre les jambes en Français, est une technique de projection classée dans la famille des techniques de jambes. Elle est apprise pour le passage de la ceinture Blanche/ Jaune.

Cette technique est une des techniques que Jocelyne Triadou pratiquait souvent lors de sa carrière.



O Uchi Gari par Lucie Decosse

