

O Soto Gari

O Soto Gari, grand fauchage extérieur 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 Blanche/Jaune, mais on la retrouve également dans plusieurs katas demandés pour l'obtention des Dan.

O Soto Gari est très apprécié par les compétiteurs et notamment par Teddy RINER.



**Cyrille Maret médaillé de bronze JO 2016
avec O Soto Gari**

