



(source : Michael Hultström De-ashi-barei.jpg, commons.wikimedia.org,)

DE ASHI BARAI

Balayage du pied qui avance

Littéralement *DE* avancé, dépassant ; *ASHI* jambe ; *BARAI* balayage.

Démo

- 1- Tori se place de biais par rapport à Uke. Pour cela, il recule son pied droit.
- 2- Tori tire et fait avancer le pied droit d'Uke.
- 3- Tori prend appui sur sa jambe arrière et vient placer la plante de son pied contre le talon d'Uke (en cuillère).
- 4- Tori balaie le pied droit d'Uke avant qu'il soit posé.
- 5- Tori accentue l'action avec les bras (coup de volant) et le mouvement du corps.
- 6- Uke chute comme s'il glissait. Tori le contrôle avec la manche.



https://www.youtube.com/watch?v=JUA4MpxB_tU (source : [JudoClubMosan Profondeville](#), youtube)

Mise en pratique

- <https://www.youtube.com/watch?v=WAsfScG-hGk> (source : [Dojo En Ligne](#), youtube)
- Enchaînement : Uchi-mata, Harai-goshi, Yoko-gake, Tai-otoshi, Sasae-tsuri-komi-ashi
- Contre : Tsubame-gaeshi, Uchi-mata, O-uchi-gari