



Tai Otoshi

Renversement du corps

Mini-Poussins

Poussins

Littéralement : **TAI** : corps ; **OTOSHI** : renversement. Renversement du corps

Démo :

- 1- Tori (Bleu) et Uke (Uke) sont en saisie à droite
- 2- Uke avance son pied gauche
- 3- Tori accentue le déséquilibre avec la main qui tient la manche. Il se tourne en décrivant un demi-cercle vers l'arrière avec sa jambe gauche. Il se retrouve légèrement en décalé par rapport à Uke (il sort du rail)
- 4- Tori continue avec une forte action des mains vers le bas en plaçant sa jambe droite en barrage
- 5- Tori fait basculer Uke en exerçant une forte action de bras vers le bas
- 6- Tori poursuit son action jusqu'au sol



<https://www.youtube.com/watch?v=FobMTRf7kPs> (source Judo Commercy)

Mise en pratique

- Ko Uchi gari + tai otoshi <https://www.youtube.com/watch?v=m65BoNSrgtE> (source judo traditionnel)
- uchi gari + Tai otoshi <https://www.youtube.com/watch?v=TJm7xmT5qvE> (source judo traditionnel)
- Contre : évitement puis Uki Goshi <https://www.youtube.com/watch?v=IP7oJpD0Ggw> (source judo traditionnel)