



## UCHI MATA

Fauchage par l'intérieur de la cuisse

Benjamin

(source : [Ari Kyllönen](#)Uchi-mata.jpg , commons.wikimedia.org,)

Littéralement *UCHI* intérieur ; *MATA* cuisse.

### Démo

- 1- Tori tire Uke au niveau du col pour lui faire avancer son pied droit (ici pour les droitiers)
- 2- Tori avance sa jambe droite devant le pied d'Uke, qui est en déséquilibre vers l'avant.
- 3- Tori ramène son deuxième pied à l'intérieur des jambes d'Uke en faisant un demi-tour.
- 4- Uke est collé contre le côté droit de Tori.
- 5- Tori lace sa première jambe entre celles d'Uke et bascule son corps
- 6- Tori contrôle Uke en l'accompagnant dans sa chute.

### Uchi-Mata



Astuces : ils existent plusieurs 3 formes d'Uchi mata

- 1- Faucher l'intérieur de la jambe droite;
- 2- Faucher la jambe gauche ;  
Ces deux formes s'effectuent en étant à l'extérieur
- 3- Forme hanchée, qui se réalise entre les jambes d'Uke.

Faire un 8 avec ses bras lors du basculement du corps

<https://www.youtube.com/watch?v=UPQcBwOsoBk> (source dojo en ligne)

### Mise en pratique

- Contres sur Tai Otoshi avec Uchi Mata :  
[https://www.youtube.com/watch?v=5r3DPuNp\\_g&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=5r3DPuNp_g&feature=youtu.be) (source J. Seguin)