



(source : [Mhultstrom](#) O-Uchi-Gari.jpg , wikipedia.org,)

## O Uchi Gari

Grand fauchage intérieur

Mini-Poussin

Littéralement *O* Grand ; *UCHI* Intérieur ; *GARI* Fauchage

### Démo

- 1- Uke a une attitude défensive sur l'arrière, les jambes plus écartées qu'en position naturelle. Tori se place un peu en biais par rapport à Uke.
- 2- Tori engage sa jambe droite entre les jambes d'Uke.
- 3- En même temps, Tori déséquilibre Uke avec les bras.
  - Côté revers : Tori coiffe l'épaule d'Uke (il le déshabille)
  - Côté manche : Tori plaque le coude d'Uke contre son corps
- 4- Tori fauche la jambe côté revers d'Uke en décrivant un grand arc de cercle vers l'extérieur. Son petit doigt de pied rase le sol. Tori ne lève pas la jambe
- 5- Tori engage fortement son corps vers l'arrière d'Uke. Tori va chercher à regarder par-dessus l'épaule d'Uke.
- 6- Tori accompagne Uke au sol, mais ne tombe pas sur lui.

### O-Uchi-Gari



<https://www.youtube.com/watch?v=CKHeO3ZuWWg> (source Judo club Montigny lès Corneilles )

### Mise en pratique

- Travail de garde : <https://www.youtube.com/watch?v=D9NqcZRwZM8&feature=youtu.be> (source J. Seguin)
- Enchaînement : Ko-uchi-gari, Uchi-mata, Ippon-seoi-nage, Tomoe-nage.
- Contres : De-ashi-barai, Soto-gake, Uki-waza.