



O-UCHI-GARI

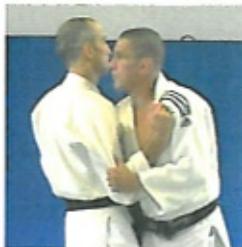
Grand Fauchage intérieur

O-UCHI-GARI fait partie de la famille des ASHI-WAZA. C'est une technique d'attaque intérieure sur position défensive arrière d'UKE. Son importance est très grande pour un judo efficace et complet. Elle est enseignée dès la phase d'initiation du judoka, ceinture blanche à la ceinture jaune.

Placement forme fondamentale



Dans la forme traditionnelle, TORI positionne sa jambe droite (celle de fauchage) presque en face la jambe droite d'UKE. Ce décalage lui permettra de ramener sa jambe gauche (celle d'appui) le plus près possible d'UKE.



TORI fixe UKE en tirant la manche vers l'avant en direction du tapis.



La main droite de TORI située au niveau de la clavicule d'UKE exerce une pression afin de maintenir UKE dans un déséquilibre arrière gauche.



Le fauchage s'effectue avec la jambe droite en arc de cercle. Le talon de TORI accroche le haut du talon, puis toute la jambe, le mollet prenant contact derrière le genou d'UKE.



Exemple de combinaison :



Après une attaque de TORI en O-UCHI-GARI, UKE esquive en soulevant et reculant sa jambe attaquée.



TORI repose la jambe avec laquelle il a fauché pour reprendre appui.



TORI avance alors sa jambe gauche au niveau de la jambe droite d'UKE. TORI réalise par exemple O-SOTO-GARI.

Retrouvez les explications complètes sur la construction technique autour de O-UCHI-GARI sur le site de la Fédération, Rubrique Ecole Française Judo-Jujitsu, Techniques judo.

Exemple de séance :

Séance pour enfants ou adultes débutants O-UCHI-GARI Forme fondamentale

Après un échauffement à base de course et de roulade avant et arrière, les judokas se déplacent :

- En pas chassés, droite et gauche.
 - En TSUGI-ASHI en avançant et reculant.
 - En croisant les jambes, le pied droit se plaçant devant et le pied gauche croisant derrière.
- On garde la poitrine face au déplacement. Exécution à droite et gauche.

Apprentissage du placement

Avec un partenaire :

TORI saisit les manches d'UKE.

Il avance vers UKE en réalisant le déplacement croisé. Le pied droit de TORI se trouve face au pied droit d'UKE. Le pied gauche se rapproche le plus près possible en étant orienté dans le sens de la chute.

La poitrine doit être face à celle d'UKE, la tête de TORI orientée sur l'épaule droite d'UKE.

TORI accompagne UKE sur la chute grâce au contrôle des manches.

Même exercice mais TORI contrôle une manche et le revers. UKE réalise une chute latérale.

Même exercice mais TORI réalise maintenant le fauchage en décrivant un arc de cercle avec sa jambe. L'orteil frôle le tapis. Le talon de TORI accroche le haut du talon d'UKE, puis toute la jambe, le mollet prenant contact derrière le genou d'UKE.



ARBITRAGE & REGLE DU JEU

LE MATTE

Pourquoi et quand annoncer MATTE

Matte signifie ARRET MOMENTANE. Il faut annoncer matte lorsque l'on veut arrêter :

- le travail des élèves dans un exercice en cours
- ou interrompre quelques instants un combat.

Ce court arrêt permet d'intervenir techniquement et verbalement afin bien souvent d'apporter des précisions sans provoquer un relâchement des pratiquants.

A l'occasion de l'annonce de matte, le judoka remet de l'ordre dans sa tenue, judogi et ceinture.

L'annonce de matte se fait d'une voix ferme.



CULTURE JUDO

LES SALUTS (1)

Les saluts ont un rôle particulièrement important dans l'étiquette qui encadre de manière précise la pratique du judo.

Pourquoi ? Parce que cette étude va contribuer, entre autres, à une amélioration de notre nature, de notre comportement dans la vie, et par là, à une meilleure compréhension des autres et peut être du monde. C'est suffisamment sérieux et important pour que nous soyons plein de respect et de déférence, pour cet enseignement d'abord, pour celui qui nous l'apporte, pour ceux qui nous aident à progresser et pour le lieu dans lequel il est dispensé.

Les saluts sont la marque de ce respect et de cette déférence.

Retrouvez l'ensemble de ces extraits dans le livre **"SHIN éthique et tradition dans l'enseignement du judo"**. Premier ouvrage de la Collection "Culture Judo" de la FFJDA.

