

# JAMBES

(*ashi*)

- *O Soto Gari*  
(grand fauchage extérieur)



- *Ko Soto Gari*  
(petit fauchage extérieur)



- *O Uchi Gari*  
(grand fauchage intérieur)



- *Ko Uchi Gari*  
(petit fauchage intérieur)



- *O Soto Gaké*  
(grand accrochage extérieur)



- *Uchi Mata*  
(fauchage intérieur cuisse)



## Lexique :

*O* = grand  
*Ko* = petit

*Soto* = extérieur  
*Uchi* = intérieur

*Otoshi* = renverser  
*Gaké* = accrocher  
*Gari* = fauchage