

Blocage / Balayage

1) Blocage

- *Tai Otoshi*
(renversement du corps)



- *Iza Guruma*
(roue autour du genou)



- *Sasaé Tsuru Komi Ashi*
(blocage du pied en pêchant)



2) Balayage

- *Dé Ashi Barai*
(balayage du pied avancé)



- *Okuri Ashi Barai*
(balayage 2 pieds)



Lexique :

Iza = genou

Tsuru Komi = pêchant

Tai = corps

Ashi = jambes

Guruma = roue

Barai = balayage

Otoshi = renverser

Dé = avancé

Okuri = les 2

Sasaé = bloquer