



## Ko Uchi Gari

Petit fauchage intérieur

Mini-Poussin

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

Littéralement *KO* Petit ; *UCHI* Intérieur ; *GARI* Fauchage

### Démo

- 1- Tori fait avancer le pied droit d'Uke (celui côté manche). Tori se place un peu en biais par rapport à Uke.
- 2- Tori engage sa jambe droite entre les jambes d'Uke.
- 3- Tori déséquilibre Uke avec ses bras :
  - Côté manche : Tori tire Uke et ramène sa main sous son autre coude
  - Côté revers : Tori a monté sa main et vient appuyer sur le menton d'UkeTori « croise » les bras.
- 4- Tori fauche le talon droit de Uke à l'intérieur.
- 5- Tori s'appuie sur Uke.
- 6- Uke fait une chute arrière.

### Ko-Uchi-Gari



Astuce : c'est un **petit** fauchage. Il ne faut pas trop ramener sa jambe droite sinon on croise les jambes et on se retrouve en déséquilibre.

<https://www.youtube.com/watch?v=z5UJNHvti6I> (source Judo club Montigny lès Corneilles )

### Mise en pratique

- Enchaînement : O-uchi-gari, Uchi-mata, Seoi-nage, O-goshi, Hane-goshi
- Contres : Uchi-mata, Seoi-nage, Ko-uchi-gaeshi, Yoko-otoshi, Sasae-tsuri-komi-ashi