

JEU AVEC L'ÉQUILIBRE

O-uchi-gari à gauche - une technique spéciale de Juliane Robra



1 Une situation de départ possible: la position ouverte. Je suis la combattante de gauche et Eva est à droite.



2 La distance au bras de traction étant plus grande dans cette position, je saisis d'abord le revers avec ma main de traction, j'exerce une traction directe ...



5 Avec cette saisie et la traction je provoque la réaction d'Eva - la saisie prépare la technique.



6 Eva réagit vers l'arrière, je profite de sa réaction et je suis le mouvement.



9 Tourner la hanche pour continuer à faucher de manière plus forte et plus basse.



10 Utiliser la force de la jambe d'appui pour pousser en avant, rester bas ...

Juliane Robra (à gauche) a 27 ans, pratique le judo depuis 20 ans, porte le 3^{ème} Dan et s'entraîne au Shung Do Kwan Genève et au Centre d'entraînement national (CEN), à Bienne. Juliane est actuellement la meilleure judoka suisse et dixième du classement mondial dans la catégorie de poids -70 kg (voir page 11). Son objectif: le gain d'une médaille aux Jeux olympiques 2012.

Eva Erlebach (à droite) a 21 ans, pratique le judo depuis 11 ans, porte le 1^{er} Dan et s'entraîne dans l'école de judo Regensdorf et au CEN de Bienne.

Photos: Axel Knoll



3 ... et place à partir de cette traction ma deuxième main (je saisis volontiers dans la nuque, mais le revers est aussi possible).



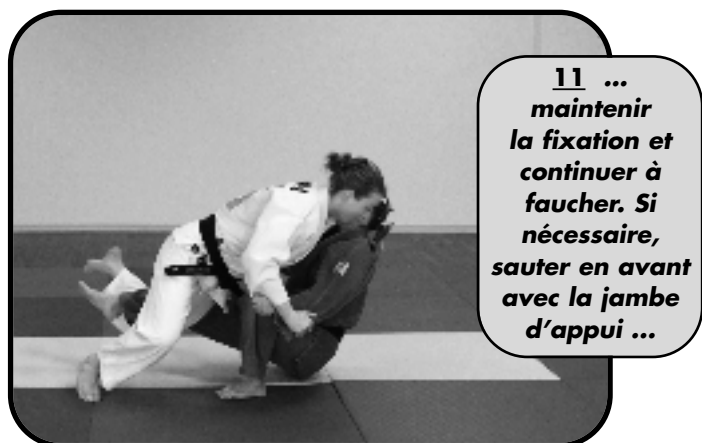
4 Je change la position de la main de traction en direction de la manche afin de renforcer ma traction.



7 Important: la fixation d'Eva. Avec ma tête, je suis à son épaule, j'ai le contact avec le haut du corps et j'utilise mes mains pour faire traction vers le bas.



8 Enfiler la jambe et faucher. Avec cette action je tourne la jambe d'appui d'Eva.



11 ... maintenir la fixation et continuer à faucher. Si nécessaire, sauter en avant avec la jambe d'appui ...



12 ... jusqu'à l'Ippon ;-)