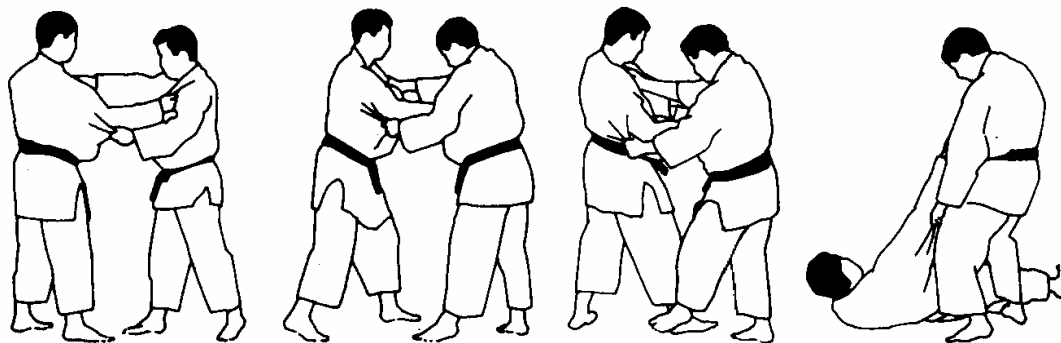


DE-ASHI-BARAI



De ashi barai je bacanje koje pripada u originalnih 40 judo tehnika koje je postavio Jigoro Kano, osnivač Judo, te je ono na popisu 67 tehnika Kodokana. Tehnika pripada skupini Ashi waza, tj. tehnici nožnih bacanja. Ovo bacanje najviše me se dojmilo jer zahtijeva brzinu, preciznost i pravodobnost, više no snagu. Ovo bacanje izvodim iz desnog garda tako da hvatam kimono svog uke, desnom rukom za rever, a lijevom za rukav u predjelu lakta. Kada uke započne kretanje desnom nogom naprijed, tori, u ovom slučaju ja, trenutak prije no što uke spusti svoju nogu, brzo donjim dijelom lijevog stopala podižem njegovu nogu u zrak. Kontakt je s vanjske strane ukeovog desnog gležnja. U trenutku kada 'metem' ukeovu desnu nogu, nagnuta sam blago ulijevo. Zbog povlačenja lijevom rukom ukeove desne ruke dolje prema sebi, a desnom rukom gore lijevo, moj protivnik morao bi pasti.