

## Klasa 7a – Lekcja Judo 3.2.22

### Temat: Doskonalenie ouchi gari

Dzień dobry, dziś zajmiemy się kolejnym rzutem z grupy rzutów ashi waza. Bardzo skuteczna technika zarówno jako bezpośredni atak, kontratak jak i technika służąca do przygotowania dużej obrotowej techniki.

Podstawową zaletą jest to, że technika nie wymaga dużego wydatku energetycznego w porównaniu z dużymi technikami. Możemy więc atakować go z dość dużą częstotliwością budując sobie w walce aktywność.

Jak zawsze film instruktorzowy oraz kompilacja z zawodów.

Miłego oglądania 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=l3BWf1Zoluc>

<https://www.youtube.com/watch?v=21S9bwRxP8E>

<https://www.youtube.com/watch?v=W0trX2DCr34>