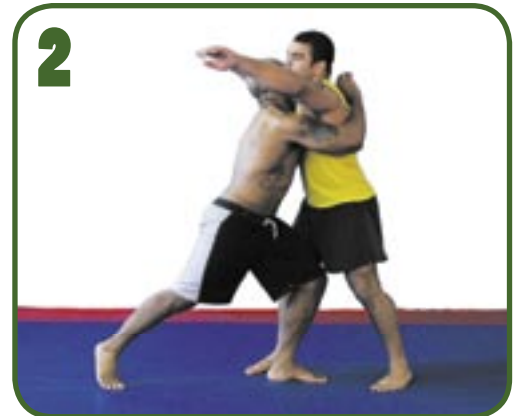




Partindo da posição inicial de luta.
Starting from fight initial position.



Cacareco avança a perna esquerda e cintura Paulão.
Cacareco moves his left leg forwards and holds Paulão waist.

Ouchi-Gari

Ouchi-Gari

Paulão Filho ensina mais uma técnica de Judô, para quando o adversário jogar mais justo e impedir que seja feito o giro do quadril. Mas Paulão alerta para um detalhe: “tem que segurar a perna, se não ele gira o eixo e consegue a queda”.

Paulão Filho teaches another Judo technique, to be used when the opponent plays fairly and to avoid the opponent spin his hip. But Paulão stresses a detail: “You must grip the leg, or your opponent may spin the axis and get the take-down”.

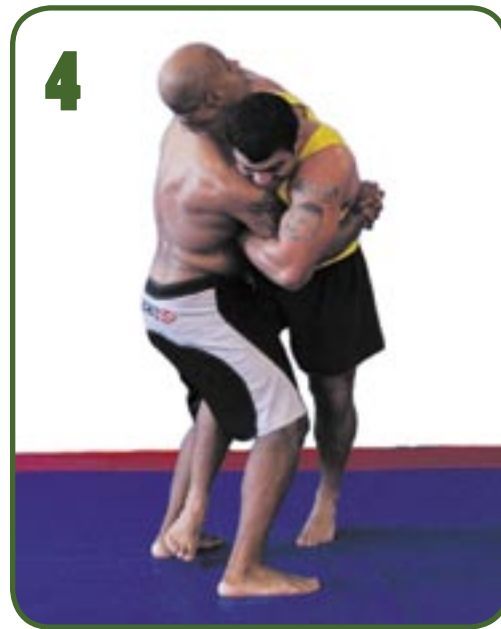


...e aplica o Ouchi-gari (fotos 7 e 8).
and does the Ouchi-gari (pictures 7 and 8).



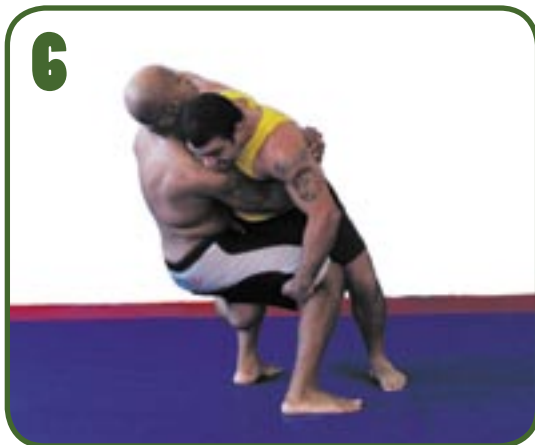
Paulão se defende travando os dois braços de Cacareco, envolvendo-os por baixo da axila e quebra o quadril para o lado, para impedir que Cacareco o derrube.

Paulão defends himself, stopping both Cacareco's arms, gripping them under his armpit and he breaks his hip aside, trying to avoid Cacareco taking him down.



Cacareco dessa vez joga mais justo e impede que Paulão gire o quadril e aplique o O-soto-gari. Quando Cacareco levanta Paulão para aplicar um Suplê e Paulão coloca a perna direita entre as pernas de Cacareco...

Cacareco this time plays fairly and keeps Paulão from spinning his hip, applying this way the O-soto-gari. When Cacareco lifts Paulão's body to apply a suplex and Paulão puts his right leg between Cacareco's legs...



Dando continuidade à técnica, Paulão vai para cima de Cacareco...

Still using the technique, Paulo attacks Cacareco...



...ao mesmo tempo, Paulão segura a perna direita de Cacareco e coloca o gancho na perna esquerda com sua perna direita.

...simultaneously Paulão grips Cacareco's right leg and puts the hook done with his right leg on Paulão's left leg.