

Techniques de Hanche « KOSHI WAZA »



IL FAUT DÉSÉQUILIBRER L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT EN TIRANT DE LA MAIN GAUCHE... PUIS, TU PASSES TA MAIN DANS SON DOS,

SOUS SON BRAS, POUR AMENER SON VENTRE SUR TA HANCHE...

ALORS, HOP!... IL BASCULE ET TOMBE DEVANT TOI !

IL FAUT PLIER LES GENOUX, POUR DESCENDRE SOUS LUI... PUIS SE PENCHER VERS L'AVANT EN REDRESSANT LES JAMBES...

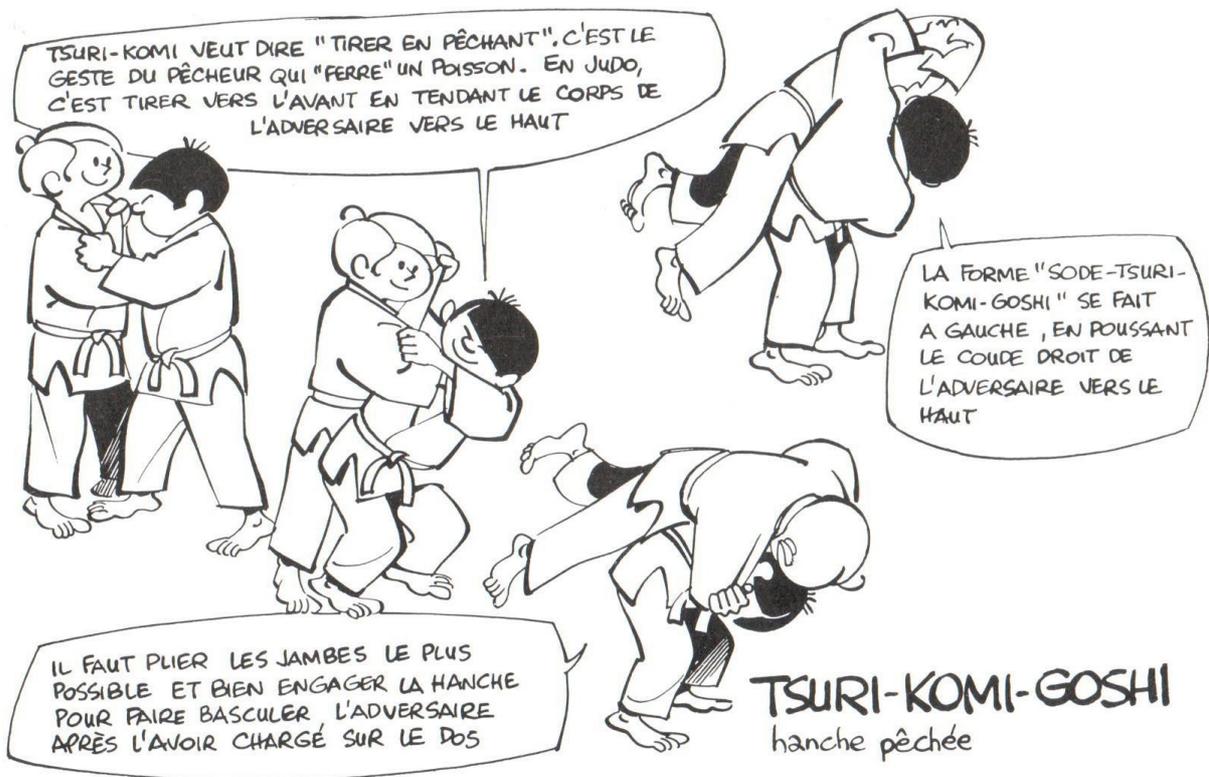
O-GOSHI
grande bascule de hanche

CÉCI EST UN MOUVEMENT DE HANCHE PAR ROTATION, ET NON PAS EN SOULEVANT. TU DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT ET TU PASSES TON BRAS DROIT SOUS SON BRAS GAUCHE, POUR LUI ENTOURER LA TAILLE...



TU TOURNES ALORS TON CORPS. VERS LA GAUCHE ET TU TIRES L'ADVERSAIRE, QUI TOMBE DEVANT TOI, EN PIVOTANT AUTOUR DE TA HANCHE

UKI-GOSHI
tour de hanche simple





HARAI-GOSHI
hanche fauchée



HANE-GOSHI
hanche percutée