

Fiche 5 : Les Techniques Avants

Formes de hanches : Koshi Waza

1. Le partenaire doit être déséquilibré
2. Effectuer la Technique en déplacement
3. Projeter sur le dos en gardant le contrôle (Rester debout-ne pas lâcher le Kumi-kata)

O Goshi

Grande projection de Hanche



En droitier : la Hanche de Tori bloque la jambe droite de Uké

Uki Goshi

Hanche Flottée



En droitier : bascule de Uké sur la hanche droite de Tori

Formes d'épaules : Te Waza

Ippon-Seoi-Nage

Projection par-dessus l'épaule



En droitier : Bras droit de Tori sous le bras droit de Uké après ½ tour

Eri-seoi-nage

projection d'épaule par le revers



En droitier : Main droite de Tori au revers droit pour projeter par-dessus le coude après ½ tour