

O-goshi

Projection par la hanche

À PARTIR DE

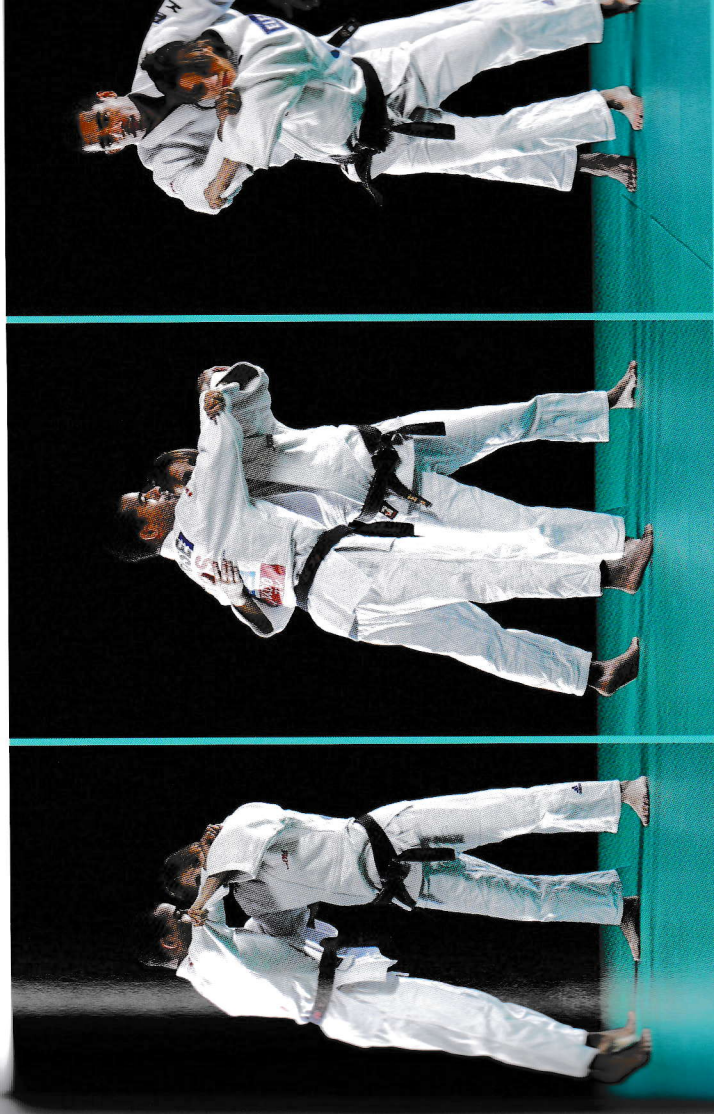


3

Les techniques de hanche : Koshi-waza

ACTION

- ▶ **Tori** avance son pied droit devant le pied droit d'**Uke**, en tirant sur la manche, horizontalement et vers l'avant.
 - ▶ Tout en conservant ce déséquilibre, **Tori** lâche le revers d'**Uke** et vient placer sa main droite dans le dos d'**Uke**, en passant sous son bras gauche, jusqu'à l'omoplate droite d'**Uke**.
 - ▶ **Tori** pivote sur son pied droit et ramène son pied gauche, pour se retrouver dos à **Uke**. Les jambes sont fléchies afin d'avoir le centre de gravité en dessous de celui d'**Uke**, le corps est droit, le regard horizontal.
 - ▶ En poussant sur ses jambes, **Tori** fait basculer **Uke** autour de sa hanche droite.
- ▶ O-goshi est une des premières techniques enseignées, elle permet de comprendre l'essentiel de la bascule du corps en avant.
- ▶ Dans ce mouvement de judo, **Tori** ne doit pas venir percuter **Uke** mais l'amener sur sa hanche. La flexion des jambes et la position droite du corps est importante.
- ▶ Pour cette technique, il faut un bon contact du bassin d'**Uke** sur **Tori** et bien déséquilibrer l'adversaire grâce à la main positionnée dans son dos.



Uki-goshi

Projection autour de la hanche

À PARTIR DE



3

Les techniques de hanche : Koshi-waza

- ▶ **Tori** avance son pied gauche en dedans et en avant de celui d'**Uke**. Il tire fortement le bras gauche d'**Uke** vers l'avant gauche.
- ▶ Son bras gauche s'engage sous l'aisselle droite d'**Uke**, autour de la taille.
- ▶ **Tori** ne fléchit pas le buste et place sa hanche près du ventre d'**Uke**. Les épaules sont dans le même plan.
- ▶ Dans un même mouvement, **Tori** tourne son corps vers la gauche et place son pied droit à l'extérieur de celui d'**Uke**.
- ▶ Par l'action continue de ses mains et de la rotation, **Tori** projette **Uke**.

- ▶ Contrairement à O-goshi, on ne cherche pas à soulever **Uke** mais il faut le faire pivoter autour des hanches.
- ▶ Le contact des deux corps doit être très étroit. Pour être encore plus près, il est préférable de saisir la manche d'**Uke** au niveau du coude voire au-dessus.

