

Harai Goshi - 払腰

Balayage par la hanche -- Sweeping Hip Throw

Description:

C'est une technique de hanche (Koshi-Waza) de grande amplitude dans laquelle Tori, avec beaucoup d'énergie, après avoir déséquilibré Uke sur son avant droit, balaye la cuisse droite d'Uke avec l'arrière de sa cuisse droite.

Les principaux points techniques:

1. Dans un mouvement vers l'arrière Tori se tourne
2. Pour balayer les jambes de Uke par une action vive avec la hanche. La jambe de Tori qui balaye est le plus prêt de la jambe de Uke qui est balayée.

Dépendant de la confiance et l'expérience de Tori une démonstration en mouvement circulaire peut être demandé.

Classification: **Nage-Waza**
Sous-classification : **Koshi-Waza**



Scan me

