

Uki Goshi - 浮腰

Hanche flottante -- Floating hip throw

Description:

C'est une technique de jambe (Koshi-Waza) de hanche qui consiste à pivoter Uke autour de la hanche de Tori dans un mouvement principalement tournant.

Les principaux points techniques:

1. Tori s'avance vers Uke et s'agrippe dans le dos de Uke.
2. Il fixe Uke à sa hanche.
3. Tori se tord, donne un coup de hanche et tourne Uke en tournant lui même sa tête dans le sens de rotation.
4. Tori le jette en utilisant le levier.



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



Judo & Jiu-Jitsu Club Differdange



Scan me

