

HANE GOSHI - 跳ね腰

Hanche sautée - Spring hip throw

Description:

C'est une technique de hanche de grande amplitude nécessitant beaucoup d'énergie. La projection consiste à déséquilibrer l'adversaire sur son avant droit, de le charger sur la hanche, toute en soulevant avec la jambe, la jambe de l'adversaire pour le basculer par dessus la hanche.

Les principaux points techniques:

1. Tori tire Uke par les deux mains vers l'avant.
2. Tori pivote avec son pied droit et ramène son pied gauche à côté du gauche de Uke
3. Tori en s'appuyant sur sa jambe gauche, lance sa jambe droite contre l'intérieur de la jambe droite de Uke.
4. Tori déséquilibre Uke par une traction circulaire de la main gauche.
5. La hanche de Tori bien positionné contre celle de Uke, il soulève la jambe droite de Uke par un mouvement de sa jambe vers l'extérieur pour le faire basculer.
6. Tori fléchi son tronc le plus bas possible en détendant sa jambe droite pour catapulter Uke par dessus la hanche de Tori.

