

O Goshi - 大腰

Grand (projection de) **hanche** -- **Full hip throw**

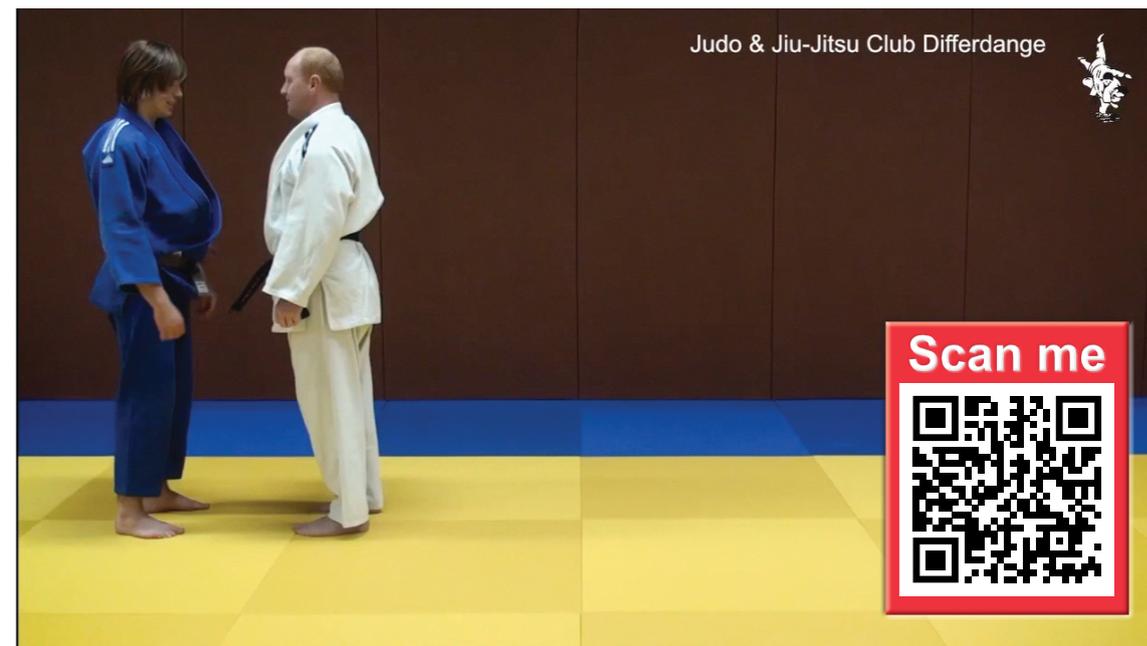
Description:

C'est une technique hanche (Koshi-Waza) ou l'attaquant, dos tourné à l'adversaire, projette celui-ci au dessus de la hanche en prenant appui sur ses deux jambes

Les principaux points techniques:

1. Tori met sa main autour de la taille de revers de Uke
2. Tori déséquilibre Uke en le tirant légèrement vers le haut.
3. En même temps que la traction, Tori s'avance et se tourne dos à l'adversaire en tournant sa tête dans le sens de rotation. Uke et Tori sont maintenant dans la même direction.
4. Tori en pliant légèrement ses genoux place sa hanche (cuisse) en dessous du bassin de Uke et positionne sa main dans le dos de Uke.
5. Avec les hanches en place. Tori redresse ses jambes et le haut de son corps, tourne et jette Uke dans une direction vers l'avant en utilisant sa hanche comme point de basculement.

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



Scan me

