Tsuri Goshi - 釣腰

hanche soulevée -- Lifting hip

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

Description:
C'est une technique de hanche (Koshi-Waza) qui consiste à lever l'adversaire par au-dessus de sa propre hanche.

Les principaux points techniques:
1. Tori pivote sur lui et se baisse légèrement afin de positionner sa hanche au niveau du bassin de Uke.

2. A partir de ce moment trois éléments sont important et doivent être exécuté en même temps pour la bonne réalisation de ce mouvement :

- Le positionnent d'une main sur la ceinture dans le dos de Uke qui est utilisé pour pousser Uke par-dessus sa hanche

- Le positionnement de l'autre main à la manche de Uke, qui permet de tirer Uke par-dessus de la hanche

- L'étirement des jambes de Tori qui permet de déstabiliser et soulever Uke.