

Hiza Guruma - 膝車

Roue autour du genou -- Knee wheel

Description:

C'est une technique de jambe (Ashi-Waza) de moyenne amplitude ne faisant pas appel à une force excessive qui consiste à déséquilibrer Uke vers son avant droit en l'empêchant d'avancer par blocage de son genou droit avec le pied gauche. Uke bascule vers l'avant par-dessus son genou bloqué

Les principaux points techniques:

1. Tori soulève avec une main et tire en diagonale par l'autre, puis
2. Met la plante de son pied agissant en dessous du genou de Uke,
3. Lance Uke avec un mouvement de rotation vers l'avant en tirant fermement avec le bras à l'angle avant
4. Tori utilise le point de basculement préparé en (2) pour faire tomber Uke

Classification: **Nage-Waza**

Sous-classification : **Ashi-Waza**



Judo & Jiu-Jitsu Club Differdange



Scan me

