CEINTURE ORANGE

Koshi Guruma - 大内

roue autour de la hanche -- Hip wheel

Description:

C'est une technique de hanche (Koshi-Waza) qui consiste à projeter l'adverseraire en cercle par mouvement circulaire de hanche au cours duquel l'attaquant amplifie le mouvement en enroulant la tête de l'adversaire avec l'aide de son bras.

Les principaux points techniques:

- 1. Tori déstabilise Uke en le tirant vers soi
- 2. Du moment que Uke essaye de retrouver l'équilibre, Tori positionne sa hanche dans le bassin de Uke, et enroule son bras autours la tête de Uke.
- 3. Après avoir préparé le mouvemntz de tel sorte Tori l'exécute en faisant les actions suivantes en même temps
 - Tori tire sur le bras de Uke afin de le projeter audessus de sa hanche
- Tori pousse par une action puissante avec l'autre bras sur la tête de Uke afin de d'amplififier ce mouvement
- Tori amplifie le mouvement en tournant sa tête dans le sens du mouvement

Attention: Il ne faut pas détendre les genoux pendant le mouvement

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





