CEINTURE VERTE

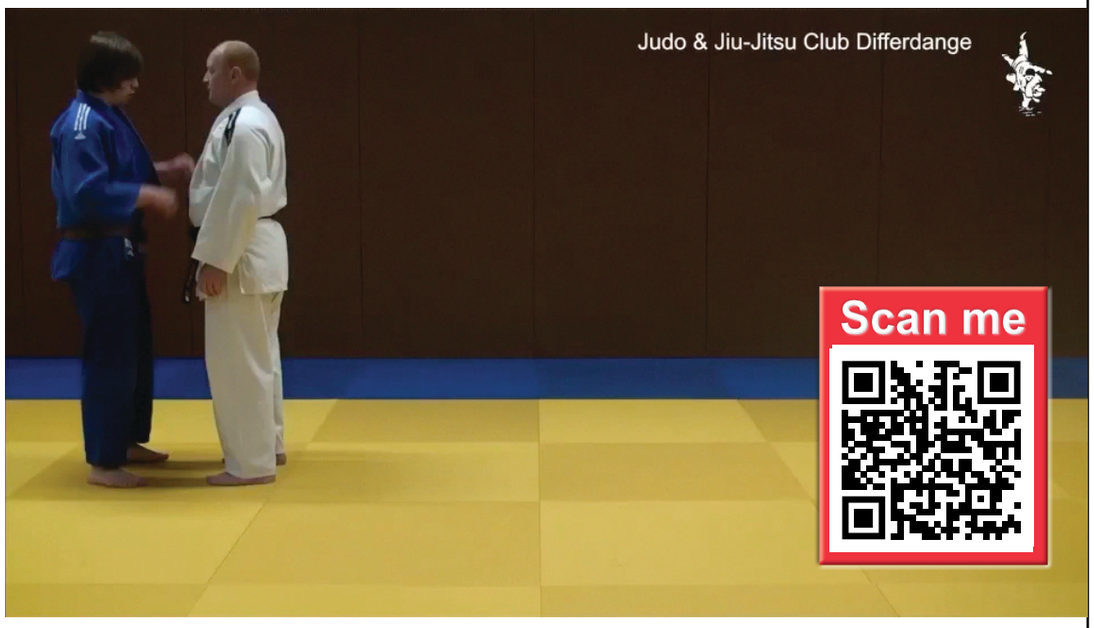
Classification: **Nage-Waza**
Sous-classification : **Koshi-Waza**

Tsuri Komi Goshi - 釣込腰

Projection de la hanche en tirant et soulevant -- Lifting and pulling hip throw

Description:

C'est une technique de hanche (Koshi-Waza) de grande amplitude. Le tsuri-komi-goshi consiste à déséquilibrer l'adversaire vers l'avant par une traction combinée des poignets (qui le soulèvent), du corps (qui se penche), et des genoux fléchis.
Tori déséquilibre Uke vers l'avant, lui barre les cuisses avec les hanches et le bascule par dessus.



Les principaux points techniques:

1. Uke s'avance et est déséquilibré par Tori qui tire vers l'avant (vers le haut) pour mettre Uke sur ses orteilles.
2. En même temps que la traction, Tori positionne sa hanche par un mouvement circulaire en pliant légèrement les genoux sous le bassin de Uke. Le dos de Tori doit être droit et les genoux de Tori doivent être pliés. Le revers main est poussé vers l'aisselle d'Uke..
3. Tori tend les genoux en gardant l'adhérence à Uke sur la partie supérieure du corps. En continuant le movement circulaire entamé Tori tire Uke vers l'avant et le jette par dessous de sa hanche vers l'avant.