

## Hane-Goshi

## Balayage de la jambe avancée



1

Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant. Il avance sa jambe d'appui avec les orteils tournés dans le sens de la projection.



2

La jambe de tori vient percuter celle de uke par l'intérieur au niveau de la cheville.



3

Cette percussion permet la projection de uke sur le dos.

## Harai-Goshi

## Balayage de la hanche



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant. Son pied d'appui se place entre les jambes de uke.



- 2** Tori arme sa jambe pour préparer le balayage de la hanche de uke par l'extérieur.



- 3** Tori balaye la hanche de uke avec puissance. Sa jambe est tendue pour exprimer le plus de puissance possible lors du balayage.

## Hane-Goshi-Gaeshi

## Contre de la hanche percutée



- 1** Uke attaque en hane-goshi (hanche percutée). Tori casse l'attaque en fléchissant ses appuis.



- 2** Tori reprend le contrôle de la manche par fixation et place son pied en cuillère pour faucher la jambe d'appui de uke.



- 3** Tori lève uke par une action de ses bras et par un fauchage puissant de la jambe d'appui de uke pour le projeter sur le dos.

## Harai-Goshi-Gaeshi

## Contre du balayage de la hanche



- 1** Uke attaque en harai-goshi (balayage de la hanche).  
Tori casse l'attaque en fléchissant ses appuis.



- 2** Tori reprend le contrôle de la manche par fixation et place son pied en cuillère pour faucher la jambe d'appui de uke.



- 3** Tori lève uke par une action de ses bras et par un fauchage puissant de la jambe d'appui de uke pour le projeter sur le dos.

## Koshi-Guruma

## Roue autour des hanches



**1**

Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



**2**

Tori lâche le revers de uke pour enrouler le cou de uke. Il fléchit les jambes pour permettre de charger uke sur son dos.



**3**

Tori continue le mouvement d'enroulement du cou et il fait une extension des jambes pour projeter uke sur le dos.

## O-Goshi

## Grande projection de la hanche



**1**

Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



**2**

Tori lâche le revers de uke pour passer sous son bras afin de poser sa main à plat sur le dos de uke. Il fléchit les jambes pour charger uke sur son dos.



**3**

Tori projette uke sur le dos par une extension des jambes.

## Uki-Goshi

## Hanche flottée



**1**

Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



**2**

Tori pose sa main à plat dans le dos de uke pour le plaquer contre lui.



**3**

Tori projette uke sur le dos par une rapide rotation du corps. Tori ne charge surtout pas uke sur son dos.

## Tsurikomi-Goshi

## Hanche pêchée



- 1 Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant. Il pêche vers le haut avec le revers.



- 2 Tori continue cette action de pêcher avec le revers et il effectue un tai-sabaki pour charger uke sur son dos.



- 3 Tori projette uke sur le dos par une extension des jambes.

## Sode-Tsurikomi-Goshi

## Hanche pêchée par la manche



**1** Tori fait lâcher la manche de uke et il croise ses appuis au sol.



**2** Tori effectue un tai-sabaki pour charger uke sur son dos. Il lève la manche de uke vers le haut et vers l'avant pour accentuer le déséquilibre.



**3** Tori projette uke sur le dos par une extension des jambes.

## Ushiro-Goshi

## Projection de hanche sur l'arrière



- 1 Uke attaque tori par une technique avant. Tori bloque cette attaque en baissant ses appuis. Il bloque également uke en contrôlant le dos et la manche de uke.



- 2 Tori plaque uke contre lui et il le décolle du sol grâce à une extension très dynamique des jambes.



- 3 Tori recule la jambe pour projeter uke sur le dos.

## Utsuri-Goshi

## Hanches alternées



**1**

Uke attaque tori par une technique avant. Tori contrôle uke et il le lève pour le plaquer sur sa hanche.



**2**

Tori passe uke derrière sa hanche pour préparer une projection vers l'avant. Il contrôle uke par la manche et son autre main est dans le dos



**3**

Tori projette uke sur le dos par un mouvement similaire à o-goshi.

## O-Tsuri-Goshi

## Grande projection de hanche en soulevant



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



- 2** Tori lâche le revers et il saisit la ceinture de uke en passant au-dessus de son bras. Il fléchit les jambes pour charger uke sur son dos



- 3** Tori projette uke sur le dos par une extension des jambes.

## Ko-Tsuri-Goshi

## Petite projection de hanche en soulevant



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



- 2** Tori lâche le revers et il saisit la ceinture de uke en passant sous son bras. Il fléchit les jambes pour charger uke sur son dos.



- 3** Tori projette uke sur le dos par une extension des jambes.