

KOSHI WAZA

(technique de hanche)

Table des matières

HAIRAI GOSHI	2
HANE GOSHI	3
KO TSURI GOSHI	4
KOSHI GURUMA	5
O GOSHI	6
O TSURI GOSHI	7
OBI GOSHI	8
SODE TSURI KOMI GOSHI	9
TAKA UCHI MATA	10
TSURI GOSHI	11
TSURI KOMI GOSHI	12
UKI GOSHI	13
USHIRO GOSHI	14
UTSURI GOSHI	15

HAIRAI GOSHI

(balayage de la hanche)

HARAI : balayage

GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe reculée

Déséquilibre : avant



Tori pivote en Tai-sabaki, la main qui tient la manche tire loin devant lui pendant qu'avec celle qui tient le col Tori engage son coude contre la poitrine de Uke pour le soulever (le mettre sur la pointe des pieds). Tori peut ainsi s'engager sous Uke, lever la jambe en balancier et faucher Uke. Plus Uke se trouve dans le dos de Tori, plus le fauchage ne sert qu'à faire pivoter la hanche.

Enchaînement : Tai-otoshi, Hane-maki-komi, O-soto-gake

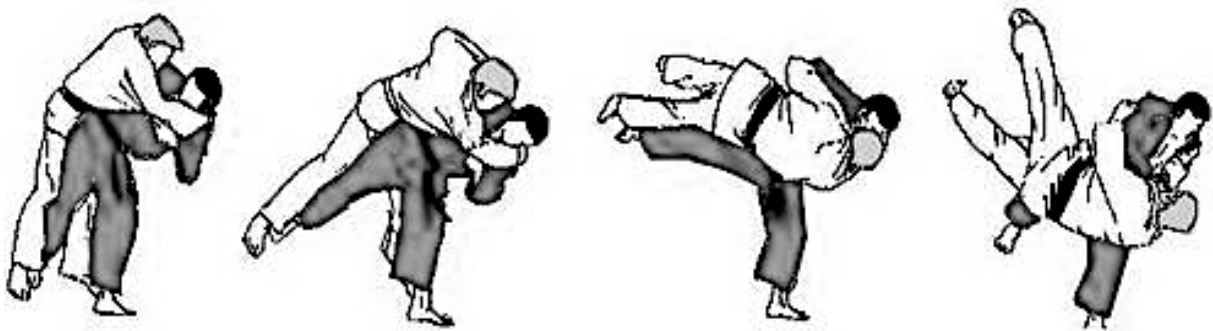
Contre : Ushiro-goshi, Yoko-otoshi, Okuri-ashi-barai

HANE GOSHI

(hanche soulevée)

HANE : soulever
GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe reculée
Déséquilibre : avant



Dans la même forme que Harai-goshi, Tori place cette fois sa plante de pied dans la longueur du tibia de Uke. La jambe reste en contact permanent avec Uke afin qu'en soulevant avec la hanche, la jambe de Tori emporte la jambe de Uke. Une fois Uke soulevé, Tori peut tourner les épaules pour le faire chuter.

Enchaînement : Hane-maki-komi, Harai-goshi, O-goshi, Uchi-mata, O-soto-gake

Contre : Ushiro-goshi, Yoko-otoshi, O-goshi

KO TSURI GOSHI

(petite projection de hanche)

KO : petit

TSURI : soulever

GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



Tori passe la main derrière Uke par dessous son bras et attrape sa ceinture. C'est par cette saisie que le mouvement diffère de O-goshi. Une fois la ceinture en main, Tori peut tirer vers le haut dans le même temps qu'il s'engage pour soulever Uke et le placer sur son dos. Tori projette Uke plus par-dessus lui.

Enchaînement : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Uchi-mata

Contre : Uki-goshi, Ushiro-goshi, Yoko-guruma, Yoko-otoshi

KOSHI GURUMA

(roue autour de la hanche)

KOSHI : hanche

GURUMA : roue

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



C'est en quelque sorte Kubi-nage et O-goshi combiné. Tori pivote sur son pied avancé et passe la main derrière la tête de Uke ce qui lui permet de le coller sur son dos.

La suite, c'est O-goshi, Tori tourne en descendant la tête ce qui projette Uke par-dessus son dos. (C'est un très bon mouvement pour enchaîner en Soto-maki-komi).

Enchaînement : Uchi-mata, O-soto-gake, Harai-maki-komi, Soto-maki-komi

Contre : Ushiro-goshi, Te-guruma, Yoko-otoshi

O GOSHI

(grande hanche)

O : grand
KOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe avancée
Déséquilibre : avant



Tori est en Kumi-kata normal, il lâche le judogi côté manche pendant qu'il pivote (sur la jambe qu'il a avancée au préalable), place sa main derrière Uke sur le dos pour l'emporter dans le déséquilibre.

Enchaînement : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Uchi-mata, Ushiro-goshi

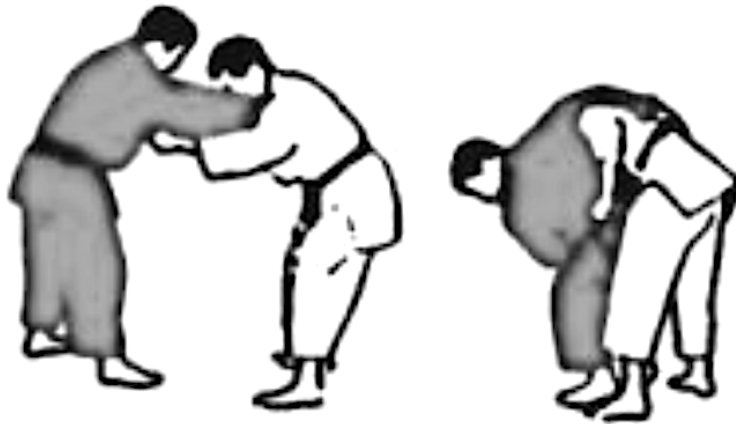
Contre : Uki-goshi, Ushiro-goshi, Yoko-guruma, Yoko-otoshi

O TSURI GOSHI

(grande projection de hanche)

O : grand
TSURI : soulever
GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe avancée
Déséquilibre : avant



Tori passe la main derrière Uke par-dessus son bras et attrape sa ceinture. C'est par cette saisie de bras qu'il diffère de Ko-tsurigoshi. Une fois la ceinture en main, Tori peut tirer vers le haut dans le même temps qu'il s'engage pour soulever Uke et le placer sur son dos. Tori projette Uke plus par-dessus lui.

Enchaînement : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Uchi-mata

Contre : Uki-goshi, Ushiro-goshi, Yoko-guruma, Yoko-otoshi

OBI GOSHI

(projection de la hanche par la ceinture)

OBI : ceinture

GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe reculée

Déséquilibre : avant



Tori saisi le nœud de ceinture de Uke, avance son pied de pivot en croisant devant le pied reculé de Uke, tourne en pliant le bras qui tient la ceinture tout en tirant de sa main sur la manche et projette comme pour Tsurigoshi.

Enchaînement : Waki-otoshi, Sukui-nage

Contre : Yoko-guruma, Ushiro-goshi

SODE TSURI KOMI GOSHI

(mouvement de hanche en soulevant et croisant)

SODE : manche

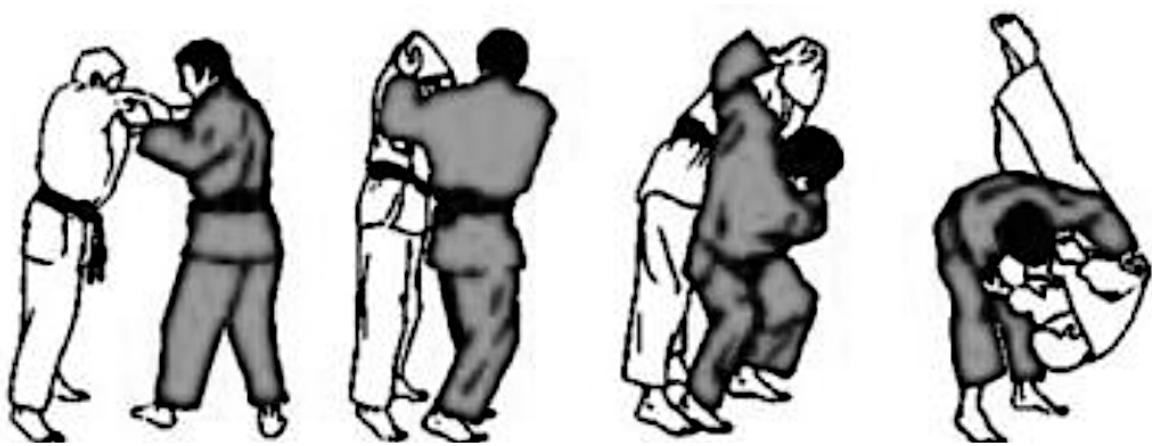
TSURI : soulever

KOMI : action

GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



Tori tient les deux manches de Uke, Tori passe son bras droit sous son bras gauche en pivotant de sorte que Uke se retrouve les bras croisés, ensuite Tori projette en décroisant les bras.

Enchaînement : Okuri-ashi-barai, Tai-otoshi, Ko-uchi-gari, Yoko-gake

Contre : Nidan-ko-soto-gari

TAKA UCHI MATA

(fauchage de la cuisse)

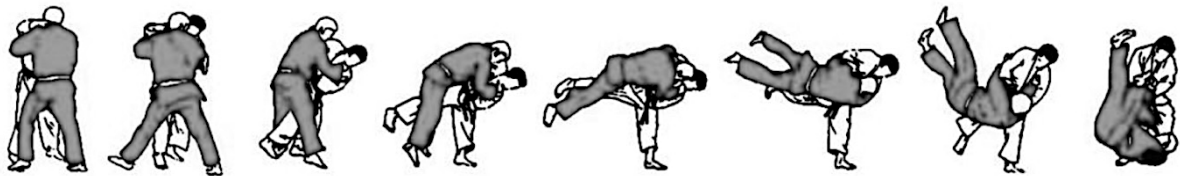
TAKA : spécial

UCHI : intérieur

MATA : cuisse

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



Se réalise entre les jambes de Uke. C'est la hanche qui va faucher et non la jambe.

Enchaînement : Ko-uchi-gari, Tai-otoshi, Seoi-nage, Hane-maki-komi

Contre : Te-guruma, Sukui-nage, Uchi-mata-sukashi

TSURI GOSHI

(projection de hanche)

TSURI : soulever
GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe avancée
Déséquilibre : avant



Tori passe la main derrière Uke par-dessous son bras et attrape sa ceinture. C'est par cette saisie que le mouvement diffère de O-goshi. Une fois la ceinture en main, Tori peut tirer vers le haut dans le même temps qu'il s'engage pour soulever Uke et le placer sur son dos. Tori projette Uke plus par-dessus lui.

Enchaînement : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Uchi-mata

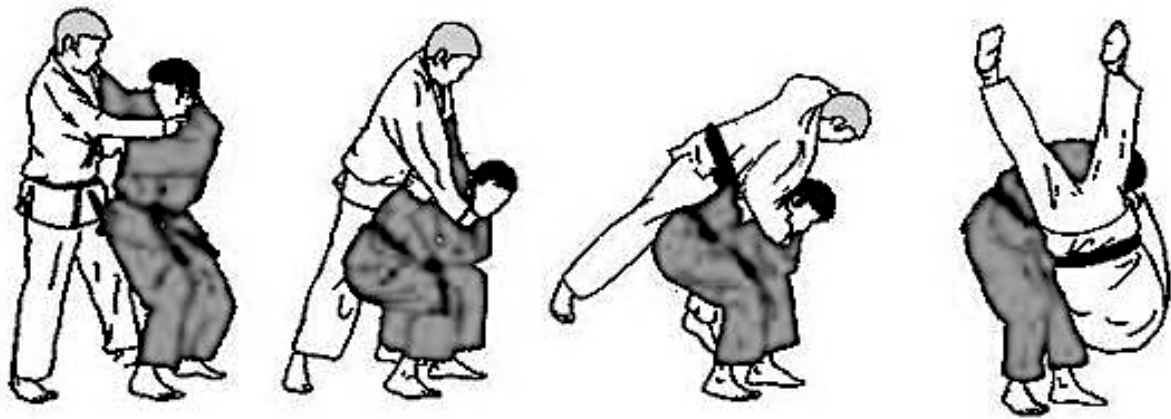
Contre : Uki-goshi, Ushiro-goshi, Yoko-guruma, Yoko-otoshi

TSURI KOMI GOSHI

(mouvement de hanche en soulevant)

TSURI : soulever
KOMI : action
GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe avancée
Déséquilibre : avant



Tori avance son pied de pivot en croisant devant le pied avancé de Uke, Tori tourne en descendant sur son appui tout en tirant de sa main sur la manche. L'autre main sur le revers se lève le plus haut possible en s'aidant du coude placé sous l'aisselle, alors que la ceinture de Tori doit se trouver le plus bas possible. La hanche se trouve au niveau des cuisses de Uke, ce qui bloque sa trajectoire lorsque Tori tire pour le faire chuter.

Enchaînement : Tai-otoshi, O-uchi-gari, Waki-otoshi, Sukui-nage

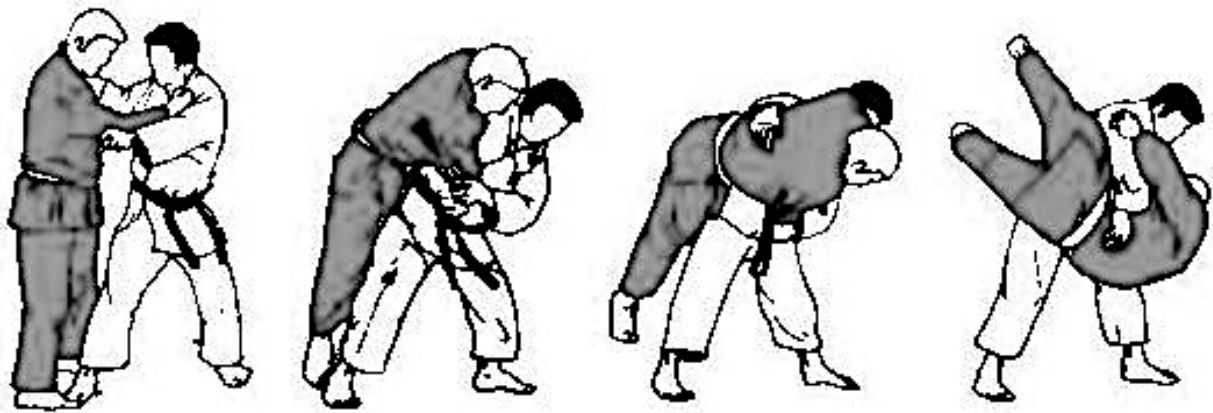
Contre : Yoko-guruma, Okuri-ashi-barai

UKI GOSHI

(hanche flottante)

UKI : flottant
GOSHI : hanche

Le plus efficace : jambe reculée
Déséquilibre : avant



Tori place sa jambe de pivot entre celles de Uke, il pivote, placer sa seconde jambe à l'extérieur de son partenaire.

Puis passe la main dans le dos de Uke comme pour exécuter O-goshi. La différence : Tori ramène Uke à son contact avec la main qu'il a dans son dos. Puis pivote sans soulever Uke qui perd l'équilibre dans la rotation.

Enchaînement : Harai-goshi, O-guruma

Contre : Sukui-nage, Yoko-otoshi

USHIRO GOSHI

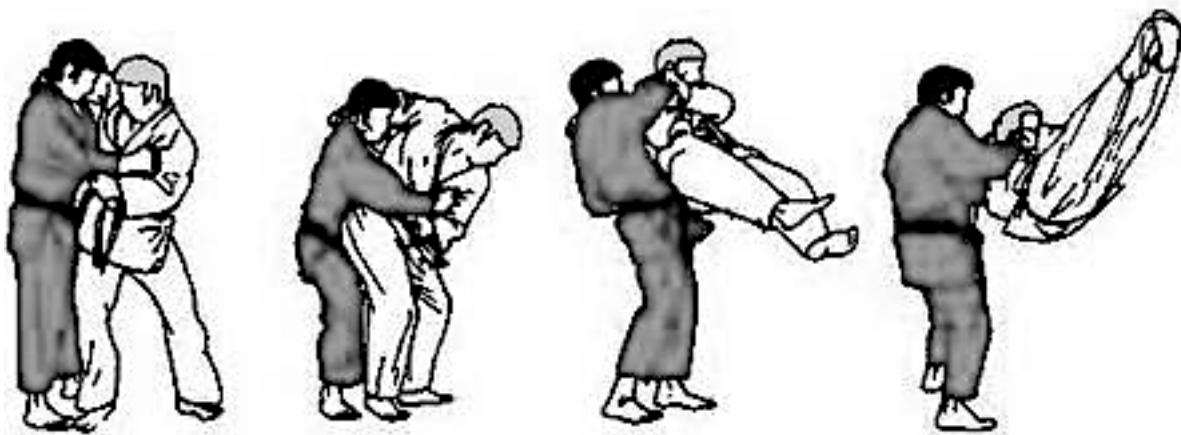
(hanche flottante)

USHIRO : arrière

GOSHI : hanche

Le plus efficace : Koshi-waza ou Te-waza

Déséquilibre : arrière



Tori est surpris par Uke (qui rentre un mouvement de hanche ou de bras). Au moment où Uke se tourne, Tori descend sur ses appuis, de sa main qui tient la manche il attrape la ceinture ou le flanc de Uke, de l'autre il garde le revers et tire vers lui.

En pivotant sur sa hanche, dans son dos, il soulève Uke et le pousse avec sa hanche en chute arrière.

Enchaînement : Utsuri-goshi, Yoko-otoshi, Yoko-guruma

Contre : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari

UTSURI GOSHI

(changement de hanche)

UTSURI : changement

GOSHI : hanche

Le plus efficace : Koshi-waza ou Te-waza

Déséquilibre : arrière



C'est Ushiro-goshi combiné avec O-goshi, il faut imaginer Uke se débattre pendant que Tori le soulève, alors Tori laisse glisser son partenaire pour le placer en forme de O-goshi par changement de direction de hanche.

Enchaînement : Harai-goshi, Tai-otoshi

Contre : Uchi-mata, Ko-uchi-gari