

NAGE NO KATA – 2° série Koshi waza

Sénior

2° série : Koshi waza (techniques de hanche). Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement en fonction de la position de Uke. Cette série met en évidence 3 principes différents de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule).

Technique	Schéma	Tori	Uke	Vidéo	
Uki goshi Hanche flottée	<p>Principe : Esquiver l'attaque en se rapprochant de Uke, projeter avec une action circulaire autour de la hanche</p> 	Tori et Uke sont à 4 m l'un de l'autre pour se rhabiller.		Uki Goshi version Kata (source : David, youtube)	
		Tori avance pour se remettre sur la ligne des 2 m. il effectue deux petits pas, gauche puis droite.	Uke avance pour se remettre sur la ligne des 2 m. il effectue deux petits pas, gauche puis droite.		
			Uke arme son bras droit et fait un grand pas avec sa jambe gauche.		
		Tori esquive le coup d'Uke. Il entame un demi-tour en avançant son pied gauche en direction du pied gauche reculé d'Uke. Pour éviter le coup de poing d'Uke, Tori penche le buste. Il vient mettre sa tête contre la poitrine d'Uke. En même temps, Tori saisit la manche d'Uke avec sa main droite et place sa main gauche dans le dos.	Uke avance son pied droit et vient frapper Tori de manière verticale, en visant le sommet de son crâne.		
	Tori plaque Uke contre sa hanche (percussion). Dans le même mouvement, Tori ramène son pied droit en arrière. En effectuant ce mouvement tournant, il projette Uke.	Uke est plaqué contre la hanche de Tori. Il ramène son pied gauche sur la même ligne que son pied droit.			

<p>Harai goshi Hanche fauchée</p>	<p><u>Principe</u> : Tori fauche la jambe avancée de Uke</p>	<p>Tori et Uke sont situés à 50 cm l'un de l'autre</p>		<p>Harai Goshi version Kata (source : Hosaka Kwai youtube)</p>
	 <p>Harai-Goshi</p>	<p>Tori esquive en reculant. Il saisit Uke avec un Kumi Kata classique.</p>	<p>Uke va pour saisir le Kumi kata en avançant vers l'avant.</p>	
		<p>Tori engage son bras droit dans le dos d'Uke. Il passe son bras sous l'aisselle de son partenaire et pose sa main à plat au niveau des omoplates.</p> <p>Tori entame un demi-tour en tournant son pied gauche arrière de 90° vers l'extérieur. Ce faisant, il tourne également son bassin</p>		
		<p>Tori déséquilibre Uke vers l'avant. Il amène son partenaire contre lui avec la main dans le dos, tout en tirant sur la manche.</p> <p>Tori termine son demi-tour en tournant à nouveau son pied gauche. Pour cela, il fait un petit pas.</p> <p>Enfin Tori, fauche les deux jambes d'Uke par l'extérieur avec sa jambe droite. Il amène sa jambe légèrement sur le côté pour prendre Uke au niveau de la cuisse. Sa jambe reste tendue.</p> <p>Tori garde son équilibre en fléchissant les genoux.</p>	<p>Uke est amené vers l'avant. Il se retrouve sur la pointe des pieds.</p> <p>Uke doit conserver son attitude et ne pas fléchir la jambe qui est fauchée.</p>	

Tsuri komi goshi
Hanche pêchée

Principe : Effectuer une « bascule » en passant sous le centre de gravité de Uke



Tori et Uke sont à 50 cm l'un de l'autre

Tori esquive en reculant. Il saisit le col d'Uke assez haut, au niveau de la carotide.

Uke va pour saisir le Kumi kata en avançant vers l'avant.

Tori prépare le déséquilibre pour réaliser la technique.

- Hikite : Tori tire sur la manche en tournant sa main vers le haut. Il fait la « moto ».
- Surite : Tori amène Uke en déséquilibre en tirant le col en avant et vers le haut, dans une action de « tirer pêcher »

Tori continue le déséquilibre en commençant son demi-tour.

Son troisième pas se décompose en 3 mouvements :



3- Tori recule son pied gauche.

4- Tori change son pied droit de côté.

5- Tori effectue un demi-tour en ramenant son pied gauche au niveau de son pied droit.

Uke réagit en se redressant. Il ramène ses pieds sur la même ligne.

Uke est tiré vers le haut. Il se retrouve sur la pointe des pieds.

[Tsuri komi goshi version kata](#)
(source : David, youtube)

		<p>Tori charge Uke sur sa hanche tout en continuant la poussée vers le haut avec sa main droite.</p> <p>Tori se fléchit pour passer sous le centre de gravité d'Uke.</p> <p>Tori fait basculer Uke par-dessus sa hanche en allant regarder derrière lui. Il contrôle la chute de son partenaire.</p>		
--	--	--	--	--

Remarque :

- *L'ensemble des techniques est présenté à droite.*