

Tour de hanche simple uki-goshi

GÉNÉRALITÉS

Uki-goshi prépare aux mouvements de hanches par rotation. Il doit être étudié avec soin par tous les débutants et surtout ne pas être confondu avec o-goshi. Si o-goshi et uki-goshi paraissent à première vue semblables, ils découlent de deux principes entièrement différents, presque opposés : *dans uki-goshi nos hanches pivotent sans soulever.*

EXPLICATION DE LA TECHNIQUE

Tori engage sa main droite derrière la hanche gauche de uke et le projette en tournant son corps de droite à gauche. Les prises de mains sont fondamentales. La main gauche prend la manche droite de uke au milieu et à l'extérieur, la main droite au revers gauche de uke.

Tsukuri

Les deux partenaires sont en position naturelle (1). Tori recule son pied gauche en oblique et avance son pied droit (poids du corps sur la plante du pied) vers le bord interne du pied droit de uke un peu en avant (2).



2



Kuzushi

En même temps tori de sa main gauche déséquilibre uke horizontalement vers son avant droit en le faisant « flotter » (3) tandis que sa main et son bras droit s'engagent sous l'aisselle gauche de uke le plus loin possible autour de sa taille le long de sa ceinture, la main à plat. Tori ne fléchit pas son buste en avant, ses épaules sont sur le même plan que celles de uke et il place sa hanche droite près du ventre de uke. (4)

3



4



5



Kake

Simultanément tori tourne son corps vers la gauche et place son pied gauche (les orteils tournés vers l'extérieur) devant ou un peu à l'extérieur du pied gauche de uke, la jambe légèrement fléchie (6), Ensuite tori projette uke par la coordination de ses mains et la rotation de son corps en pivotant autour de l'axe de son corps de droite à gauche (6-7) uke tombe devant tori (8).

6



7



8



POINTS ESSENTIELS

Les épaules de tori et de uke doivent être sur le même plan.

Le contact des corps doit être bien établi entre le haut du corps de tori et celui de uke (9).

9

**FAUTES A ÉVITER**

Tori ne doit pas pencher son corps en avant.

Tori ne doit pas soulever ses hanches.

Pour déséquilibrer uke, tori doit effectuer une traction horizontale de la main gauche en direction de son épaule gauche.

Les jambes de tori ne doivent pas être à l'intérieur de celles de uke, comme dans le o-goshi.

DIFFÉRENTES OPPORTUNITÉS

Uke est en position statique.

Uke avance le pied droit.

Uke recule le pied droit.

Uke avance le pied gauche.

Uke se déplace latéralement.

ESQUIVES ET DÉFENSES

Tori engage uki-goshi.

1. Uke déplace son pied droit et son pied gauche en effectuant un mouvement tournant vers sa droite (surpassément).
2. Uke avance la jambe et brise la force de tori directement sur son arrière.
3. Uke prend la position défensive et abaisse son centre de gravité (jigotai).
4. Uke effectue un mouvement tournant en « coupant » vers l'arrière droit.

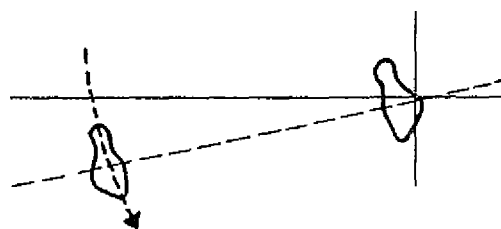
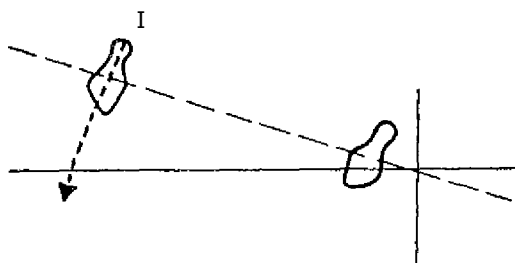
COMBINAISONS

a) *Sur esquives.*

1. Uke surpasse vers sa droite avec son pied droit.

Harai-goshi

O-goshi

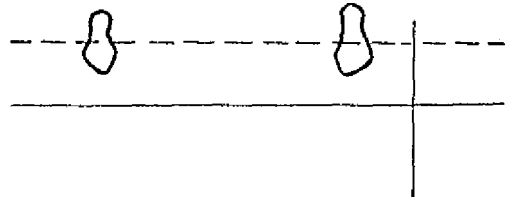


2. Uke recule la jambe droite. Harai-goshi

b) *Sur défenses.*

Uke s'éloigne de tori et prend une position défensive.

ude-gatame
sur le bras gauche de
uke.



CONTRE-PRISES

Sur esquives.

1 . Tori déplace son corps vers sa droite en demi-cercle

Ura-nage, yoko-guruma

O-goshi à gauche, o-guruma à gauche.

2 . Tori avarice le pied gauche et brise la force de uke :

Ushiro-goshi, utsuri-goshi.

LIAISON DEBOUT-SOL

Entraînement normal de suite au sol sur fausse chute, maintien du contact au bras droit de uke et enchaîner en kesa-gatame ou shiho-gatame.

Exercices spécifiques.

Entraînement seul à droite et à gauche pour travailler la rotation autour de l'axe du corps, base de uki-goshi.

