

Les techniques de hanches

O Goshi
(Grande Hanche)



Harai Goshi
(Balayage par la Hanche)



Koshi Guruma
(Enroulement par la hanche)



Tsuri Komi Goshi
(Hanche pêchée)



Lexique :

O : grand

Koshi = *Goshi* : hanche

Harai = *Barai* : balayage

Guruma : roue

Tsuri Komi: en pêchant