

KATA GURUMA - 肩車

Roue autour des épaules - Shoulder wheel

Description:

C'est une technique de d'épaule (Te Waza) qui consiste à rompre l'équilibre de l'adversaire sur son avant droit en glissant les jambes fléchies en dessous de lui, de le charger sur ses épaules en se redressant et de le projeter en tirant son bras vers le bas.

Les principaux points techniques:

1. Tori recule, relâche sa main gauche pour s'agripper à l'intérieur du bras à hauteur du coude de Uke.
2. Tori rompt l'équilibre de Uke en tirant de manière forte et continue avec la main gauche vers l'avant et pose son pied droit le plus à l'intérieur possible des jambes de Uke.
3. Tori fléchi les jambes, gardant le tronc droit en gardant la traction avec la main gauche, se glisse sous Uke, tandis que la main droite prend Uke au niveau des sa cuisse droite.
4. Tori a sa nuque collée au niveau de la hanche de Uke, et se redresse en prenant Uke sur les épaules.
5. Tori ramène son pied gauche vers son pied droit et continue le mouvement en cercle de sa main gauche.
6. En tirant maintenant vers le bas, Tori bascule Uke autour de ses épaules.

