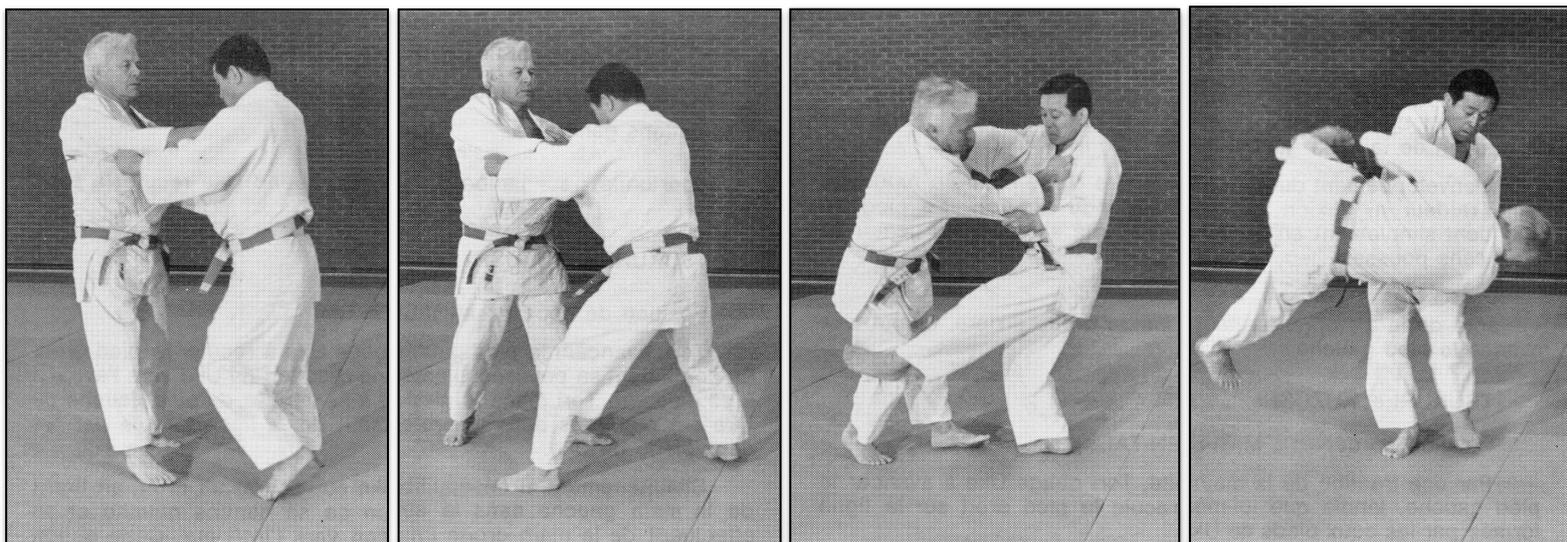


HIZA GURUMA 膝車



Hiza guruma est une technique de jambe (ashi-waza).

Explications générales

1er opportunité: sur jambe droite arrière, quand Uke recule le pied droit.

Position de départ : MIGI SHIZEN TAI

Tori, avançant le pied gauche, oblige Uke à reculer le pied droit. En continuant sa poussée, il amène une réaction de Uke vers l'avant : à ce moment, Tori place le pied droit à l'extérieur du pied gauche de Uke : à peu près dans le prolongement de la ligne formée par les deux pieds de Uke.

Simultanément, il déséquilibre Uke sur son avant droit, en tirant de la main gauche dans la direction de sa hanche gauche et en effectuant de la main droite une action vers l'intérieur. Cette action de la main droite doit aider et non contrarier l'effort de la main gauche.

Tori place, en même temps, le pied gauche à l'extérieur du genou droit, comme pour l'envelopper ; Tori continue sans interruption la traction de la main gauche et l'action de la main droite.

L'enveloppement du genou doit se faire d'une manière naturelle, sans raideur ni flexion excessive du genou de Tori. Le pied se maintient simplement en contact avec le côté extérieur du genou de Uke, sans pousser.

Points importants

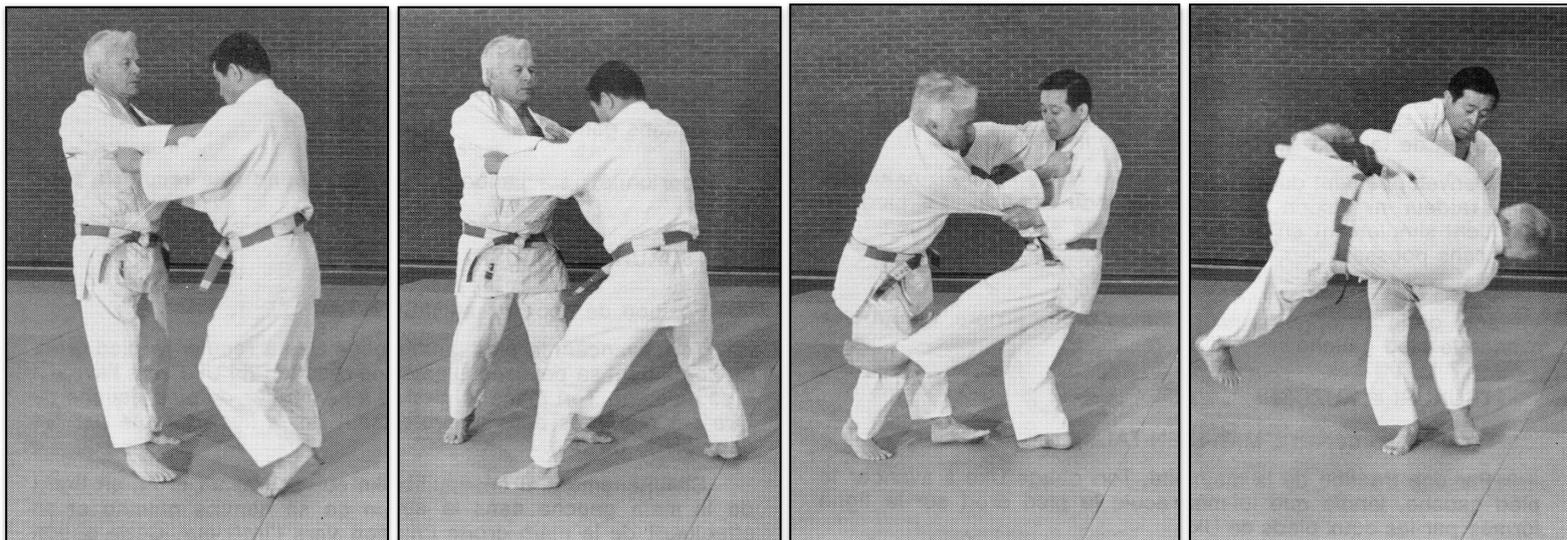
Tori doit veiller :

- à bien coordonner l'action de ses mains : traction de la main gauche vers sa hanche gauche, poussée intérieur de la main droite.
- à garder la jambe droite souple, le talon ne touchant pas le sol, afin de pouvoir pivoter sur l'avant du pied pendant le KAKE.
- à tourner le pied gauche vers l'intérieur, de façon à épouser avec la plante du pied le genou de uke.
- à ne pas casser le corps vers l'avant.

Tori doit éviter :

- de tirer Uke vers lui, au lieu de décrire un mouvement circulaire.

HIZA GURUMA 膝車



Variante de la 1er opportunité : sur jambe arrière, quand une avance le pied gauche.

Position de départ : Migi shizen tai

Par une traction de la main, Tori oblige une à avancer le pied gauche, tandis que lui-même recule le pied sur la ligne formé par les deux pieds de Uke.

Simultanément, il déséquilibre une par une traction de la main gauche vers la hanche gauche, comme dans la 1er opportunité, mais sa main droite qui tirait, change maintenant de direction et effectue une poussée intérieure.

Tori place, en même temps, le pied gauche à l'extérieur du genou droit, comme pour l'envelopper ; Tori continue sans interruption la traction de la main gauche et l'action de la main droite.

L'enveloppement du genou doit se faire d'une manière naturelle, sans raideur ni flexion excessive du genou de Tori. Le pied se maintient simplement en contact avec le côté extérieur du genou de Uke, sans pousser.

N.B. L'action de Hiza guruma est circulaire. Le cercle représente la direction imprimée au corps de Uke par suite de l'action combinée de la main gauche vers la hanche et de la main droite vers l'intérieur.

Le pied droit de Tori est toujours au centre du cercle.
Le pied droit de Uke est toujours sur la circonférence.

Points importants

Tori doit veiller :

- à bien coordonner l'action de ses mains : traction de la main gauche vers sa hanche gauche, poussée intérieur de la main droite ;
- à garder la jambe droite souple, le talon ne touchant pas le sol, afin de pouvoir pivoter sur l'avant du pied pendant le Kake ;
- à tourner le pied gauche vers l'intérieur, de façon à bien épouser avec la plante du pied le genou de Uke ;
- à ne pas « casser » le corps vers l'avant;
- Il doit éviter : de tirer Une vers lui, au lieu de décrire un mouvement circulaire.