

Ippon-seoi-nage

Projection par-dessus l'épaule

À PARTIR DE



2

Les techniques de bras : Te-waza

ACTION

- ▶ **Tori**, en déplaçant son pied droit en avant du pied droit d'**Uke**, écarte les bras tirant vers le haut et vers l'avant.
- ▶ **Tori** pivote et lâche le revers. **Tori** vient placer son coude droit dans l'axe droite d'**Uke**.
- ▶ Lors de la rotation, **Tori** fléchit les jambes abaissant ainsi son centre de gravité sous celui de son partenaire. La poitrine d'**Uke** est en contact avec les épaules de **Tori**.
- ▶ Le bras droit de **Tori** exerce une pression vers le haut, sous l'aisselle d'**Uke** tandis que le bras gauche tire la manche vers le bas. Les appuis sont parallèles, étirés de la largeur des épaules.
- ▶ **Tori** fait basculer **Uke** par-dessus son épaule, en poussant sur ses jambes et exerçant une rotation de la tête et du tronc vers la gauche.
- ▶ Il faut toujours penser à garder une distance de réserve pour effectuer un mouvement déséquilibré.
- ▶ La flexion doit se réaliser sur les jambes et non sur le tronc.
- ▶ Le regard doit être loin devant pour éviter de pousser avec les fesses.
- ▶ Il est préférable de ne pas effectuer cette technique à genoux car... ça les abîme.
- ▶ Cette technique de judo est très fréquente en compétition.

