

# Morote-seoi-nage

Projection d'épaule avec les deux mains



À PARTIR DE

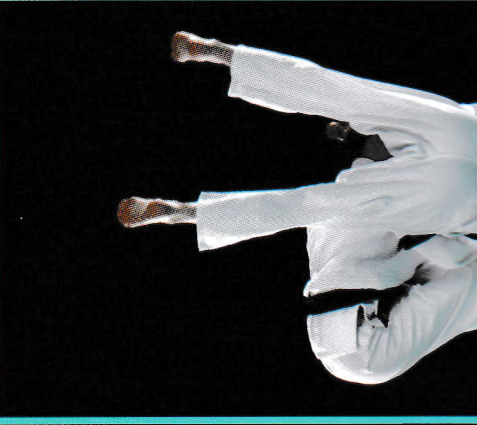
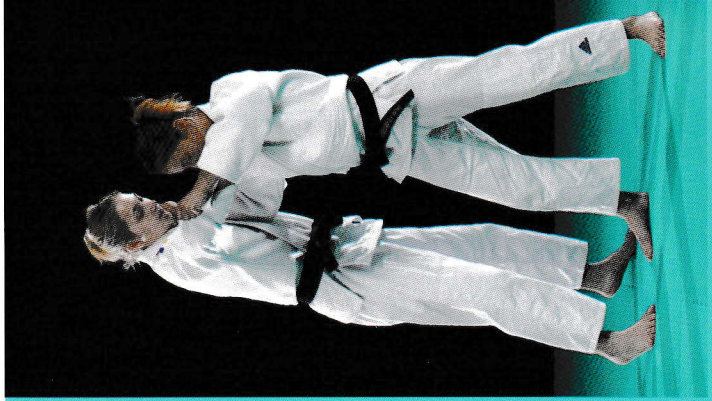
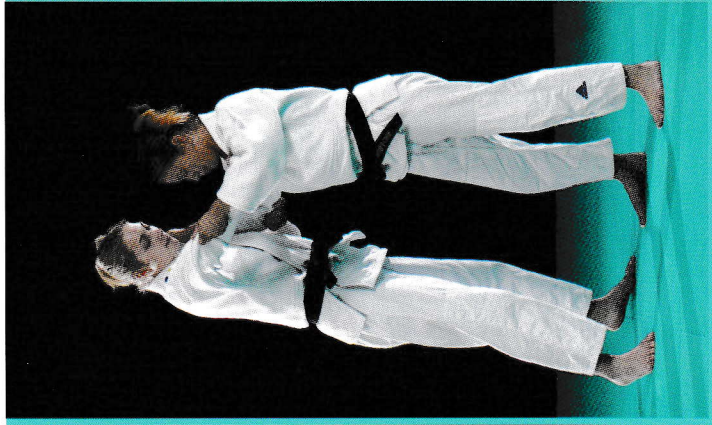
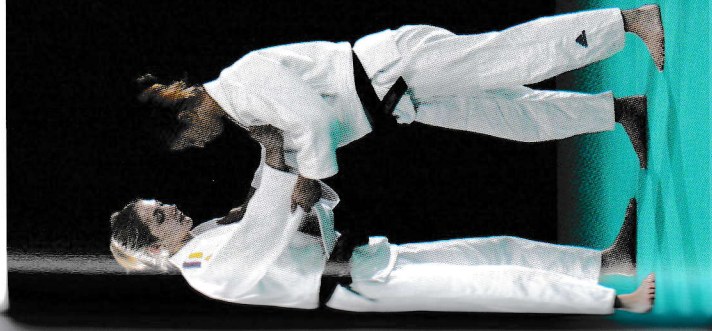
2

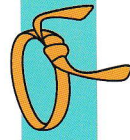
Les techniques de bras : Te-waza

ON

- ▶ La main gauche de **Tori** tient la manche d'**Uke**. La main droite de **Tori** tient le revers d'**Uke** au niveau de la clavicule.
- ▶ **Tori** avance son pied droit vers celui d'**Uke**, en gardant une réserve de déséquilibre.
- ▶ **Tori** écarte les bras (ce qui à pour action d'enlever les appuis d'**Uke** sur **Tori**). La tension du kimono déporte **Uke** en avant et crée le déséquilibre.
- ▶ **Tori** fait un demi-tour, ramène son pied gauche et replace son pied droit parallèle au gauche, les jambes en flexion. La main droite s'enroule dans le revers comme si **Tori** vissait avec un tournevis. Le coude droit se place sous l'aisselle droite d'**Uke** sans lâcher le revers. La main gauche tire horizontalement et vers l'avant. Comme pour Ippon-seoi-nage, la poitrine d'**Uke** vient au contact des épaules de **Tori**.
- ▶ La projection est amorcée par l'extension des jambes, la rotation de la tête et des épaules.
- ▶ **Uke** passe par-dessus l'épaule droite de **Tori**.
- ▶ Arme fatale des plus petits, Morote-seoi-nage est une technique très prisée des spécialistes japonais et coréens.
- ▶ Morote-seoi-nage est surtout une technique de déséquilibre et de placement.
- ▶ Pour ne pas se faire mal au poignet, la main droite s'enroule dans le revers comme si on tenait un tournevis. Le déséquilibre doit se faire vers l'avant et non vers le bas lors de la flexion. Attention à ne pas trop lever le coude qui doit être dirigé vers le bas.
- ▶ **Tori** place sa main gauche au niveau du coude d'**Uke**, ni trop bas, ni trop haut. Main droite au revers d'**Uke** afin d'amener **Uke** à lui.
- ▶ Lorsque la technique est bien réalisée, **Tori** n'a pas besoin de porter le partenaire car le mouvement est effectué.

MAÎTRE



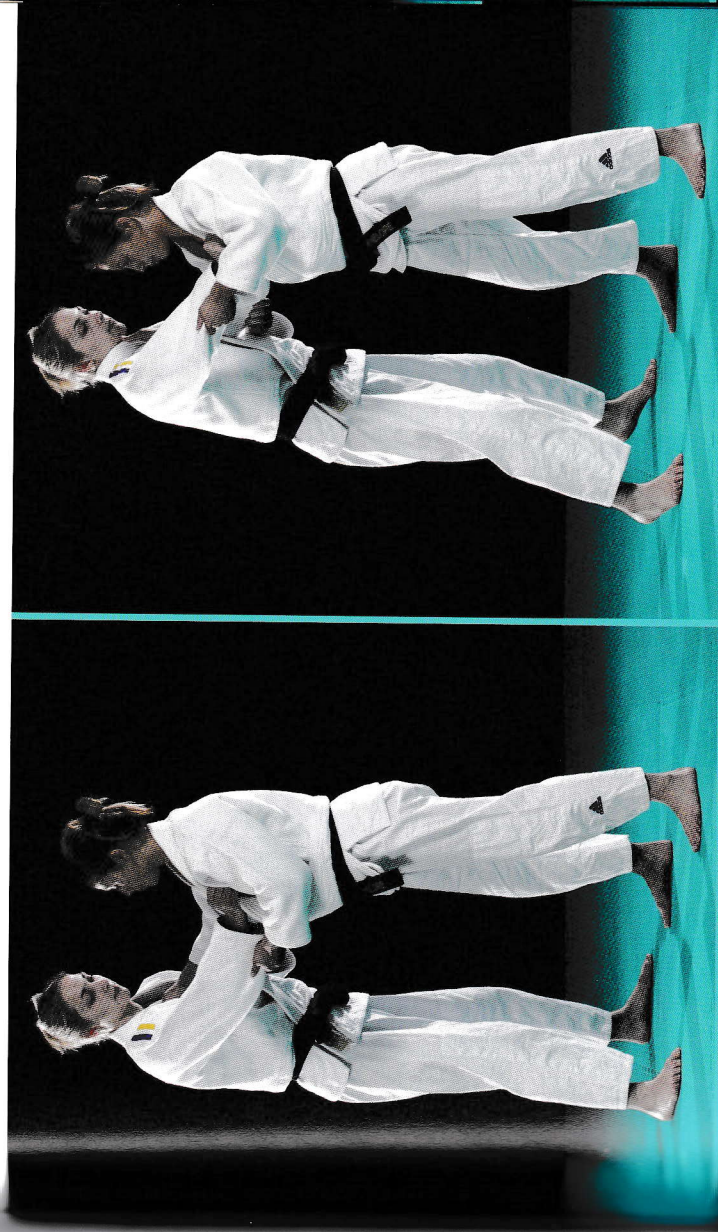


À PARTIR DE

## 2 Les techniques de bras : Te-waza

### Eri-seoi-nage Projection d'épaule par le revers

- ▶ **Tori** tient la manche droite d'**Uke** avec sa main gauche et le revers droit d'**Uke** avec sa main droite.
- ▶ **Tori** place son pied droit devant celui d'**Uke** et le déséquilibre en écartant ses deux coudes. Cela permet d'ouvrir le bras droit d'**Uke** et de le déséquilibrer vers le haut et vers l'avant.
- ▶ Le coude droit de **Tori** se place sous l'aisselle droite d'**Uke**. La fermeture intervient lorsque la rotation est terminée. La projection est déclenchée par l'extension des jambes et la rotation de la tête puis des épaules et du tronc.
- ▶ **Uke** bascule par-dessus l'épaule droite de **Tori**.



- ▶ La force des deux mains est concentrée du même côté et dirige le partenaire.
- ▶ On peut glisser la jambe droite loin entre les jambes d'**Uke** afin de se glisser sous le partenaire. Le tronc doit être bien droit et le bassin parallèle à celui d'**Uke**.
- ▶ La fixation doit s'effectuer essentiellement sur le bras droit d'**Uke**, toujours avec un déséquilibre très haut, au-dessus de l'épaule.
- ▶ Eri-seoi-nage est une technique très utilisée en compétition car c'est un mouvement très fort. Idéal pour déstabiliser le partenaire facilement et enchaîner sans problème.

