

Epaules (*seoi*)

- *Ippon Seoi Nagé*
(projection par l'épaule)



- *Moroté Seoi Nagé*
(projection à 2 mains)



- *Eri Seoi Nagé*
(projection revers opposé)



- *Seoi Otoshi*
(renversement par l'épaule)



Lexique :

Nagé = projection
Otoshi = renverser

Seoi = épaule
Eri = revers
Moroté = 2 mains