

Les techniques d'épaules

Ippon Seoi Nagé (projection par l'épaule)



Moroté Seoi Nagé (Projection à deux mains)



Eri Seoi Nagé (Projection Revers Opposé)



Seoi Otoshi (Renversement par l'épaule)



Lexique :

Nagé : projection

Seoi : épaule

Eri : Revers

Otoshi : renverser

Moroté : 2 mains