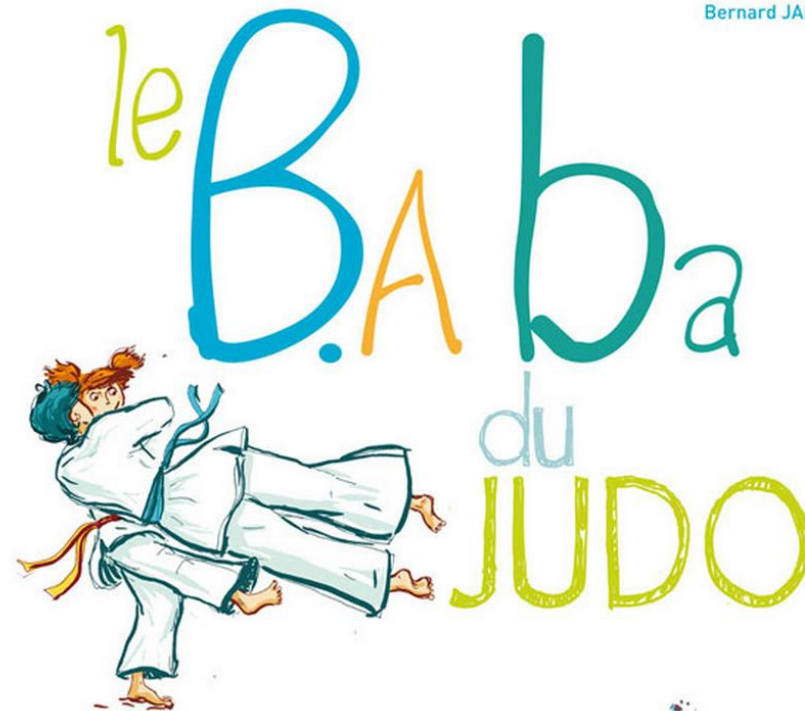


Nouveauté présentée Championnats du monde de judo à Paris Bercy,

Marie-Pierre ODDOUX
Bernard JADOT



Fleur de Ville
Editions

Morote-seoi-nage

Projection d'épaule à deux mains

Je déséquilibre Uke en le tirant avec ma main gauche tout en avançant mon pied droit.

Sans lâcher son revers de ma main droite, je place mon coude droit sous son aisselle droite, en pivotant. Uke se retrouve dans mon dos.

Je fléchis les jambes, mes pieds sont parallèles.

Je me redresse, je me penche vers l'avant et je fais basculer Uke par-dessus mon épaule.



Astuces

Ne pas prendre la garde trop haute avec la main droite.

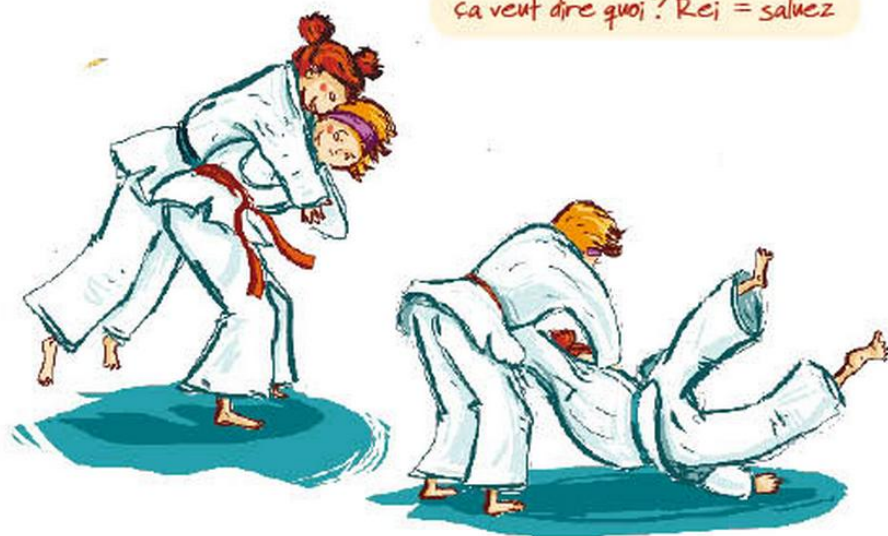
Bien lever le coude droit de Uke.

Bien fléchir les jambes pour être sous le centre de gravité de Uke.

Tourner le poignet droit vers l'avant.



ça veut dire quoi? Rei = saluez



O-goshi

Grande bascule de la hanche



ça veut dire quoi ? Tachi-waza = technique debout

Astuces

- Faire un mouvement de grande amplitude.
- Maintenir Uke bien plaqué contre mon dos.
- Ne pas casser mon corps.
- Etre très fort du ventre (hara, les abdos).



- Je place Uke en déséquilibre avant, en le tirant des deux mains.
- J'avance simultanément mon pied droit.
- Je place ma main droite à plat dans le dos de Uke.
- Je pivote autour de mon pied droit en maintenant bien son déséquilibre.
- Je fléchis les jambes en gardant le buste droit.
- Je fais basculer Uke par-dessus ma hanche par une extension des jambes.