



Ura Nage

Projection en arrière

Cadet / Junior

(source : [Gotcha2 Ura-nage.jpg](#), wikipedia.org.)

Littéralement *URA* renversement arrière ; *NAGE* Projection

Démo Plusieurs formes possibles :

Forme 1 en directe	Forme 2 en contre
<ol style="list-style-type: none"> 1- Uke avance son pied droit et monte sa main dans le dos de Tori. 2- Tori se déplace à la droite d'Uke 3- Tori fléchit ses jambes et glisse son bras gauche dans le dos de Uke et sa main droite sur le ventre. 4- Tori engage jambe à l'extérieur, l'autre à l'intérieur de la position d'Uke 5- Tori se déséquilibre sur son en poussant sur ses jambes et en montant son bassin, tout en gardant ses pieds au sol (forme de pont) 6- Tori projette Uke derrière lui 	<ol style="list-style-type: none"> 1- Uke tente une technique vers l'avant 2- Tori saisit Uke sur son flanc avec la main qui tenait la manche 3- Tori se baisse en fléchissant les jambes et place Uke sur lui 4- Tori se déséquilibre sur l'arrière en pontant 5- Tori projette Uke sur le dos

<https://www.youtube.com/watch?v=LKp35c4L5-w> (source J. Seguin)

Mise en pratique

<https://www.youtube.com/watch?v=Cnu4EnvYfQ> (source : Beyondgrappeling ; vidéo en anglais)

- Enchaînement : O-Goshi, Okuri-Ashi-Barai, Tani-Otoshi (forme contre)
- Contres : Okuri-Ashi-Barai, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Osea-Komi-Waza (immobilisations)