



Eri Seoi Nage

Projection d'épaule par le revers

Minime

(source : [Mhultstrom](#) Eri-Seoi-nage.jpg , wikipedia.org.)

Littéralement *ERI* revers ; *SEOI* épaule ; *NAGE* Projection

Démo

- 1- Tori tient Uke en garde croisée (manche + revers du même côté)
- 2- Tori tire Uke pour le faire avancer
- 3- Tori ouvre avec les bras et pivote du côté où il tient le revers
- 4- Tori descend sous Uke en plaçant son coude sous l'aisselle d'Uke
- 5- Tori fait basculer Uke avec les jambes, tout en le tirant avec les bras
- 6- Tori contrôle la chute d'Uke.



Attention : la garde croisée peut être pénalisée si elle dure trop longtemps (+ de 3 secondes)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=vww2YKjCZr0&feature=emb_title (source Sebastian Laskowski)

Mise en pratique

<https://www.youtube.com/watch?v=-NWgVsO3RZY> (source : Beyondgrappeling ; vidéo en anglais)

- Enchaînement : O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Seoi-Otoshi
- Travail à partir de la même forme de Kumikata : <https://www.youtube.com/watch?v=z6goOdvsvyw>
- Liaison debout sol : <https://www.youtube.com/watch?v=cltbCCLW9-0> (source : moncoachjudo.fr) attention les étranglements et les clés ne sont autorisés qu'à partir de cadet
- Contres : OKuri-Ashi-Barai, Yoko-Otoshi