



(source : [Reescl5](#) *ippou seoi nage.jpeg*, commons.wikimedia.org, 5 May 2016)

## IPPON SEOI NAGE

Projection par-dessus l'épaule

Poussin

Littéralement : IPPON : Point, par un côté; SEOI : épaule ; NAGE : projection.

### Démo :

- 1- Tori (bleu) tire Uke (blanc) en le tassant
- 2- Uke avance en se redressant et Tori lâche la saisie du revers avec la main droite
- 3- Tori fait demi-tour, dos au partenaire, jambes fléchies, le bras glissé sous l'aisselle de Uke
- 4- Tori commence à faire basculer Uke par-dessus son épaule
- 5- Tori accentue la vitesse de la bascule de Uke en poussant sur les jambes (petit coup de fesses)
- 6- Tori contrôle la manche de Uke pendant toute la projection



Astuces : Tori contrôle fortement l'épaule d'Uke en tirant sur la manche et en pliant son bras (creux dans creux)

<https://www.youtube.com/watch?v=mrh61ayV-tc&feature=youtu.be> (source : J. Seguin)

### Mise en pratique

- <https://www.youtube.com/watch?v=ObWBJp-lq9k> (source Dojo en ligne)
- Contres : [https://www.youtube.com/watch?v=Usk-br0EumQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3RL3vBpQ4P-tAWauBJiwC94vvBN80WMzQ4xlJjpUki7O5SG-La1q\\_v2OA](https://www.youtube.com/watch?v=Usk-br0EumQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3RL3vBpQ4P-tAWauBJiwC94vvBN80WMzQ4xlJjpUki7O5SG-La1q_v2OA) (source : Dojo en ligne)