

Ippon Seoi Nage

Ippon Seoi Nage ou projection par l'épaule en Français, est une technique de projection de la famille des Te Waza (techniques de bras). Cette technique est apprise pour le passage de la ceinture Jaune/ Orange, mais on la retrouve également dans plusieurs katas demandés pour l'obtention des Dan.

Ippon Seoi Nage est très apprécié par les compétiteurs et notamment par Françoise DUFRESNE ou encore Gévrise EMANE.



Ippon Soi Nage par Gévrise Emane

