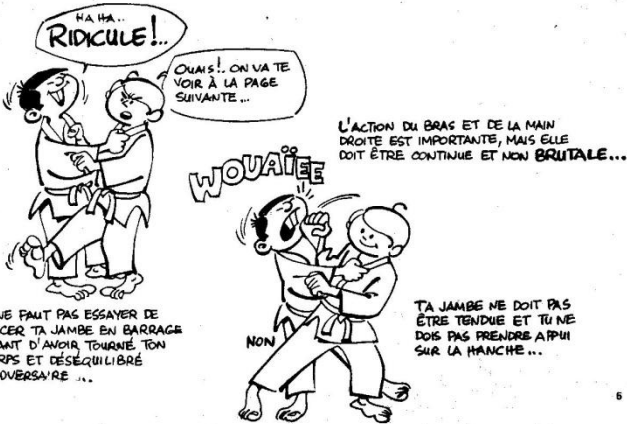


SEOI se prononce "SÉHOY"
NAGE se prononce "NAGUÉ"
en japonais, le E se prononce
toujours É



IPPON, ça veut dire "un point"
IPPON-SEOI-NAGE, c'est la projection
par un point de contact principal, qui
est un peu en dessous de l'épaule,
sur le bras.



UKI-OTOSHI
renversement du corps
UKI = flotter . OTOSHI = tomber



TECHNIQUES DE BRAS (suite)

