

# TOMOE NAGE - 巴投

*Projection en cercle - Circle throw*

## **Description:**

C'est une technique de sacrifice par laquelle on projette l'adversaire au-dessus de soi-même en brisant son équilibre vers l'avant et en l'entraînant au sol en se jetant sous lui.

## **Les principaux points techniques:**

1. Tori recule soudainement et attire Uke vers lui en tirant des deux mains.
2. Tori place son pied gauche entre ceux de Uke et s'assied le plus près de son talon.
3. En même temps Tori place son pied droit sur l'abdomen d'Uke en fléchissant au maximum la jambe droite et attire Uke au-dessus de lui en se couchant au sol.
4. Tori tend alors sa jambe droite et tire Uke par les revers au-dessus de sa tête.
5. Uke bascule en chute avant au-delà des épaules de Tori.

