

Classification: **Nage-Waza**Sous-classification : **Te-Waza**

Ippon Seoi Nage - 本背負投

Projection d'épaule par le côté par un déséquilibre avant -- Full-point shoulder throw

Description:

C'est une technique de projection d'épaule (Te-Waza) qui consiste à bloquer son épaule sous l'aisselle de l'adversaire pour le projeter dos tourné à celui-ci au dessus de l'épaule en fixant l'épaule.

Les principaux points techniques:

1. Tori glisse son épaule sous l'épaule de Uke.
2. la bloque bien sous l'aisselle de Uke en lui bloquant l'épaule en fléchissant le bras et en fixant l'épaule entre le biceps et l'avant-bras.
3. Tori en position de lancer apporte son dos en contact avec l'abdomen de Uke
4. Il se penche ensuite en avant et en tirant le bras jette Uke par au dessus et tourne la tête.

