



2

YOKOMEN UCHI SHIHO-NAGE

(Projection des 4 côtés sur coup oblique).

1 - Opportunité :
NAGE est en défensive.

2 - Contact :
NAGE - UKE.

3 - Entrée :
NAGE.

4 - Pivôt :
NAGE.

5 - Projection :
UKE est projeté.

6 - Chute :
Chute de UKE.

AIKIDO

NAGE = celui qui assure sa défense et projette le partenaire.

UKE = celui qui attaque et est projeté.

guronsan

exalte les réflexes biologiques de la détoxification