

TOMOE NAGE

YOKO TOMOE NAGE

On entend par **Technique de Sutémi** « le sacrifice de son corps pour projeter l'autre ». Ce sacrifice consiste à se placer, dos au sol sur le tapis afin de provoquer le déséquilibre de Uke... Il existe différentes formes de sacrifice :

- les « **Sutémi Waza** » où Tori se place sur le dos et projette Uke par-dessus lui ;
- les « **Yoko Sutémi Waza** » où Tori se place sur le côté et projette Uke sur le côté.

Une autre forme de sacrifice consiste à projeter Uke avant que Tori est pris contact avec le tapis. Cette forme est appelée « **Maki komi** ».

TOMOE NAGE

(Projection en cercle avec le pied droit)



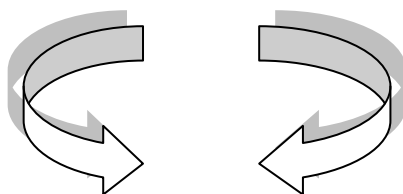
Tori avance ou recule ...

YOKO TOMOE NAGE

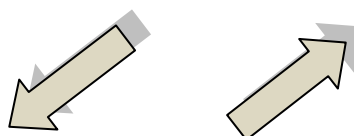
(Projection en cercle de côté avec le pied gauche)



Tori avance ou recule ...



Tori fait tourner Uke sur la gauche ou sur sa droite...



Tori se déplace latéralement à droite ou à gauche ...