L'Aï kido

... et ses vagues

http://www.compucycles.com/guests/aikido/techniques/Koshinage/index.htm

Ces images sont extraites de la vidéo figurant à l'adresse :http://www.youtube.com/watch?v=n-FRjEfP94s

**Shomen Uchi Koshi nage** (entrée : une forme de Kokyu nage)