

Seoi-nage door Frank Wieneke



1. Tori start met rechtse kumikata. Uke neemt een linkse kumikata met de rechterhand op de linkermouw van tori.



2. Tori trekt uke voorwaarts uit evenwicht en draait de linkervoet voor de rechervoet van uke, in dezelfde richting als de voeten van uke.



3. Tori trekt uke verder voorwaarts uit evenwicht en draait de rechervoet voorwaarts, voorbij de rechervoet van uke.



4. Vervolgens werpt tori uke in seoi-nage.

Technische Kaart

2

Ippon-seoi-nage door Frank Wieneke

1



1. Tori start met linkse kumikata. Uke neemt kumikata met de linkerhand op de rechtermouw van tori.

2



2. Tori trekt uke voorwaarts uit evenwicht en plaatste de linkervoet centraal voor uke.

3



3. Tori trekt uke verder voorwaarts uit evenwicht en draait de rechervoet achterwaarts bij.

4



4. Tori werpt uke in ippon-seoi-nage links