

Technische kaart

Schakel kosoto-gari naar ippon-seoi-nage

door Ilse Heylen

1



1. Tori start met linkse kumikata en met linkervoet voorwaarts, voor de rechtervoet van uke. Uke start met rechtse kumikata en met de rechtervoet voorwaarts, voor de linkervoet van tori.

2



2. Tori valt kosoto-gari aan met de linkervoet.

3



3. Uke plaatst de rechtervoet achterwaarts.

4



4. Tori trekt uke rechts voorwaarts uit evenwicht, schuift de rechterarm voor de romp van uke naar rechts en wentelt de rechtervoet voor de linker.

5



5. Tori komt ippon-seoi-nage rechts in op beide knieën (tenen in de mat).

6



6. Tori werpt uke in ippon-seoi-nage rechts. Tori werpt zich naar voor door het linkerbeen te strekken en de heupen te heffen.

7



7. Tori rolt door en eindigt in kuzure-kesa-gatame.