

Technische kaart

Peter Gardiner - Opbouw Tomoe-nage



1



1 + 2

Tori en uke staan tegenover elkaar. De handpalmen van uke en tori zijn naar elkaar gericht op schouderhoogte. Tori en uke trachten elkaar uit evenwicht te brengen door de handen van de partner aan te tikken of de handen weg te trekken tot één van beide uit evenwicht is.

2



3

3
Idem oefening 1, maar uke en tori starten op één been.



5

4 + 5

Tori maakt een sprong waarbij de linkervoet naar voor wordt verplaatst en de rechtervoet wordt opgetild. Het rechterbeen blijft geplooid.



4



6

6, 7 + 8

Idem oefening 4 + 5. Vervolgens zakt tori door de linker-knie en houdt het rechterbeen geplooid. Tori komt tot ruglig en strekt het rechterbeen opwaarts.



7





8



9



9
Vanaf deze oefening gaat de opbouw verder met partner. Tori plaatst de linkervoet een pas naar voor en plaatst tegelijkertijd de rechervoet tegen de gordel van uke.

10



10 + 11

Tori springt diep in (tussen de benen van uke met de linkervoet), plaatst tegelijkertijd de rechervoet tegen de gordel van uke en zakt door de linker-knie. Uke begeleidt tori naar de mat.

11



13



12



12,13 + 14

Idem oefening 10 + 11. Uke verlegt het eigen zwaartepunt door op handen en voeten verder te kruipen en maakt vervolgens een voorwaartse val.

14

