

Ouchi-gari

door Wieslaw Blach



1

Tori grijpt met de rechterhand bovenop de linker-mouw van uke met de duim naar hem gericht en duwt uke goed naar beneden.



Detail greep tori

Tori duwt de linker arm van uke tegen de linker heup van uke en neemt met zijn rechterknieholte contact in de linker knieholte van uke. De linker arm van uke wordt nog steeds tegen de linker heup van uke gedrukt.

2



3

Tori voert ouchi-gari uit en duwt de linkerarm van uke verder in de heup en naar beneden toe.



4

Tori neemt contact tussen de benen van uke op beide knieën en zit klaar om verder te gaan naar grondwerk.

