

Technische kaart

Schakel Kosoto-gari naar Tai-otoshi

door Ilse Heylen

1



Detail kumikata tori en uke

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

2



2. Tori komt kosoto-gari in met de linkervoet.



Detail voeten kosoto-gari

3



3. Uke plaatst de rechtervoet achterwaarts.

4



4. Tori trekt uke links voorwaarts uit evenwicht en plaatst de rechtervoet achter de linker, centraal voor uke.

5



5. Tori schuift de linkervoet voor de linker van uke.

6

6. Tori werpt uke in tai-otoshi links. Uke valt centraal voor tori. Tori controleert uke om eventueel verder te gaan naar ude-hishigi-juji-gatame.

