

# TECHNISCHE KAART

Christian Dyot • 6de DAN • oud trainer van de Franse judofederatie



## O SOTO GARI

1. UKE in een JIGOHONTAI positie, TORI in MIGISHIZENTAI. TORI heeft de linkervoet tamelijk ver achteruit..



2. TORI trekt met de linkerhand zijwaarts en plaatst de rechervoet voor de rechervoet van UKE, op een grote afstand.



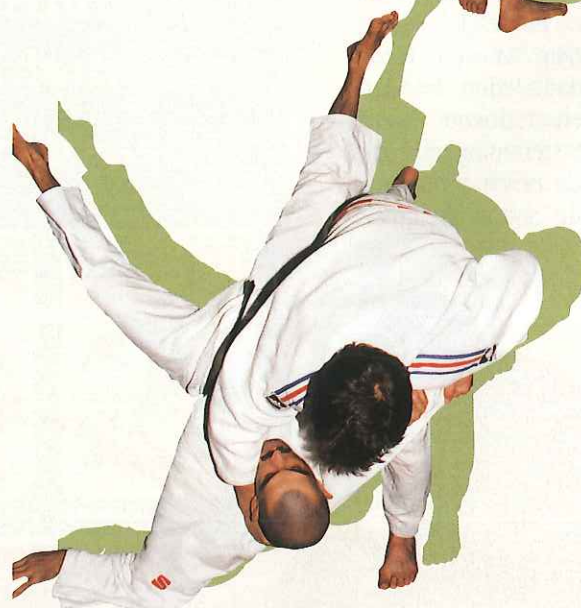
3. TORI schuift de linkervoet achterwaarts bij de rechter en geeft UKE de indruk van een aanval naar voor te doen.



4. Op de reactie naar achter van UKE, plaatst TORI de rechervoet achter UKE en drukt met de rechtervoorarm UKE verder achterwaarts uit evenwicht.



5. TORI brengt nu de linkervoet naast de rechervoet van UKE en drukt de romp krachtig tegen UKE.



6. TORI werpt UKE met een krachtige maai van het rechterbeen.