

Technische kaart

door Darcel Yandzi



HARAI GOSHI



1

Tori heeft de linkse kumikata. Uke heeft de rechtse kumikata.



2

Tori schuift de linkervoet voor de linkervoet van uke en trekt met de linkerhand uke voorwaarts rechts uit evenwicht.



3

Tori schuift de rechterhand naar de linker-schouder van uke en wentelt voorwaarts rond de linkervoet.



4

Tori grijpt met de linkerhand naar de rechter mouw van uke en trekt uke tegen de rechter heup.



5

Vervolgens werpt tori in harai goshi rechts



VERDEDIGING

1 Tori op de rug, uke tussen de benen. Uke grijpt met de linkerhand onder het rechterbeen van tori.



2 Uke draait het rechterbeen van tori over het hoofd.



Voorbeeld
foto 3



3 Tori draait verder door naar de knieën.



4 Tori schuift de rechterknie onder zijn linkerbeen door.



5 Tori controleert uke opnieuw met de benen en kan verder gaan naar een volgende techniek.

