

Technische kaart

door Alexander Iatskevitch



Schakel sasae-tsuri-komi-ashi naar harai-goshi



1

Tori stapt in met de linker voet en trekt uke voorwaarts links uit evenwicht.



2

Tori zet een linkse tsuri-komi-ashi aan.



3

Uke stapt over de beweging van tori en draait naar links.



4

Tori plaatst de linker voet voor uke.



5

Tori werpt met harai-goshi.



5

Tori wentelt voorwaarts rond de linker voet en brengt uke uit evenwicht op de rechter voet.

