

Technische kaart

Ippon Seoi Nage

door VJF Bondcoach Robert Krawczyk (POL - 6^{de} Dan - Brons WK 2003, Goud EK 2007)

1 Beginsituatie:

Uke Hidari-Shizentai, linkse Kumi-Kata.
Tori Migi-Shizentai, rechtse Kumi-Kata, rechterhand onder de arm van Uke.



Aandachtspunt:

Tori maakt korte krachtige duwende beweging naar binnen aan de linker kraag van Uke om een reactie van Uke uit te lokken. Vervolgens creëert Tori een opening door een liftende trekkende beweging naar buiten aan de kraag van Uke.

2

Tori brengt Uke voorwaarts links uit evenwicht en stapt in met de linkervoet



3

Tori draait onder de linkerarm van Uke



Aandachtspunt:

na het indraaien heeft Tori volledig contact met de rug tegen Uke. Het zwaartepunt van Tori is onder dat van Uke

Aandachtspunt:

Tori controleert de linkerarm van Uke met rechter- en linkerhand in de armplooi



4

Tori werpt Uke met een linkse Ippon-Seoi-Nage vanuit rechtse Kumi Kata

