

# Technische kaart

## Osoto-gari

door Mark Huizinga

1



1. Uke start in shizen-hontai en tori in migi-shizentai. Beiden nemen de rechtse kumikata, tori buigt de romp lichtjes voorwaarts.

2



2. Tori valt van ver aan en neemt met de rechterhiel contact achter de rechter knieplooi van uke. Tori trekt met de linkerhand en duwt uke rechts achter uit evenwicht met de rechterarm, voorarm tegen de borst van uke van uke.

3



3. Tori draait maar uke toe door met de linker voet tot bij de rechter voet van uke te springen. Tori blijft uke rechts achter uit evenwicht houden en neemt achtereenvolgens contact met de rechter knieplooi in de rechter knieplooi van uke.

4



4. Tori voert osoto-gari uit met een grote zwaai van het rechterbeen, terwijl de romp diep voorwaarts buigt.