

Koshi-nage-hiji-garami

Nachfolgend die von der TK definierten Alleinstellungsmerkmale dieser Technik:

Dem Uke wird ein Hindernis (Hüfte) so unter sein Zentrum gesetzt, so dass er über dieses Hindernis kippt, bzw. durch ergänzende Zentrumsbewegung von Nage gekippt wird. Dabei werden vorab beide Arme von Uke am Handgelenk gekreuzt gehalten und Uke "geöffnet". Uke verliert mit seinen Beinen den Bodenkontakt. Er kippt nach vorne (vorwärts). Der Koshi-nage wird ergänzt durch gekreuzte Handgelenke des Uke.

Die nachfolgenden Bilder verdeutlichen die oben ausgeführten Kriterien.



