



Bilder

Fallteknikk

Side, bakover og forover.



Serie 1:

De-ashi-barai – Snuing fra mage (arm/belte) – Mune-gatame

De-ashi-barai



Mune-gatame



Serie 2:

O-goshi – Kesa-gatame - Brofrigjøring

O-goshi



Kesa-gatame





Serie 3:

Morote-seoi-nage – Bulldoser – Yoko-shio-gatame

Morote-seoi-nage



Yoko-shio-gatame



Serie 4:

Tai-otoshi – uke i benk – vm rulla – Gyaku-kesa-gatame

Tai-otoshi



Gyaku-kesa-gatame



Serie 5

O-soto-gari – Kata-gatame - brofrigjering

O-soto-gari



Kata-gatame





Kast

Ashi-waza

O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi

(Sett ut benet, sperr, trekk Uke over)

