
Ipon seoi nage

Ipon seoi nage je jednou ze základních technik hodů a v překladu znamená hod přes rameno. Patří do skupiny technik rukou (*tewaza*). Jedná se o nejrozšířenější osobní techniku mezi džudisty.

Z pravého postroje nastupuje *tori* špičkou pravé nohy k vnitřní straně pravé nohy soupeře za současného vychýlení levou paží vodorovně, pravou ke svému rameni. Za stálého tahu obou paží *tori* dokončí obrat zakročením levou nohou a zároveň pravou paží ohnutou v lokti nadřází pravou paží *ukeho*, kterou pevně sevře. Nohy má *tori* ohnuté v kolenou, tělo vzpřímené. Pokračujícím tahem paží a rotací trupu, prudkým napnutím kolen se současným předklonem hází *tori* *ukeho*. Technika končí povytažením *ukeho* za pravý rukáv a vzpřímením trupu.

Chyby:

- malé vytažení soupeře při vychýlení
- nástup v předklonu s nataženýma nohama
- špatné umístění ramene pod *toriho* paži (může nasadit škrcení)
- při nástupu váha příliš vzadu

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3