

---

# O uči gari

---

Velký vnitřní podmet, je jednou ze základních technik hodů, kdy se využívá noha k podmetení soupeře. Technika je velmi účinná při provádění kombinací technik.

*Tori* a *uke* jsou v základním pravém postoji. *Tori* vykročí levou nohou ke špičce pravé nohy *ukeho* a natočí se k němu pravým bokem, levou paží táhne vodorovně. *Uke* reaguje rozkročením a snížením těžiště. *Tori* nárazem pravého boku soupeře vychyluje na paty, pravým podkolením a lýtkem podráždí zevnitř jeho levou nohu (viz. obrázek). Tahem levé paže a tlakem pravé paže hází soupeře vpravo vzad.



## **Chyby:**

- nedostatečné vychýlení vzad záklonem *toriho*
- špatné přenesení hmotnosti na stojnou nohu
- nedostatečný kontakt boku s břichem soupeře a zadní strany stehna se stehnem *ukeho*