
Tomoe nage

Jedná se o hod soupeře na zem s vlastním pádem vzad (*sutemi waza*). Technika, kterou se dá hodit i značně těžší soupeř, avšak při špatném provedení přináší značná rizika.

Tori vykročí levou nohou mezi nohy soupeře a krátce důrazně do něj strčí. Jakmile *uke* reaguje přenesením hmotnosti vpřed, sedá si *tori* těsně za patu své levé nohy, pravou nohu umísťuje na levou slabinu soupeře, oběma rukama táhne směrem za svou hlavu. V okamžiku hodu *tori* napíná pravou nohu a mění směr tahu obou rukou ke svému hrudníku.

Chyby:

- *tori* je příliš daleko od soupeře (sed musí být za patu)
- noha je propnutá v koleni už od začátku pohybu
- ruce táhnou od začátku dolů

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3