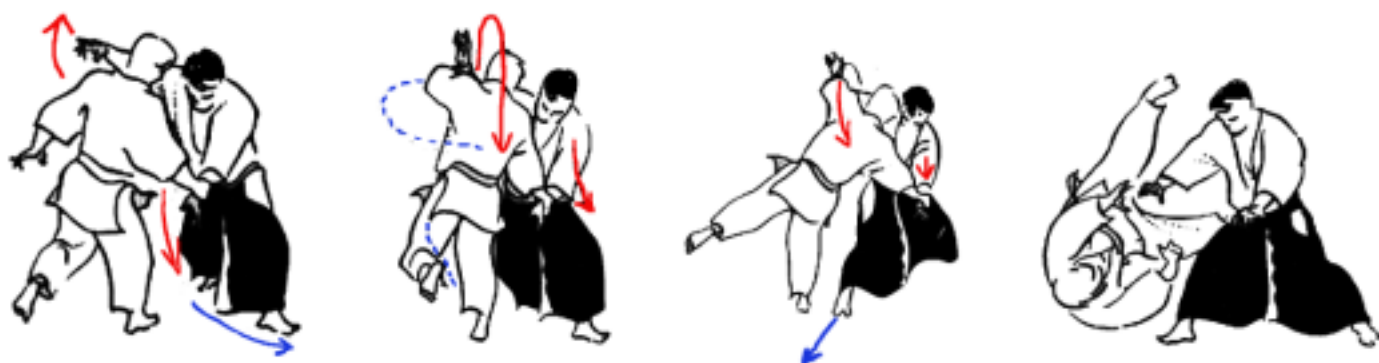

Tenči nage

Tato technika symbolizuje postavení Nebe a Země ve smyslu jing a jang. Jsou to dva fenomény, které působí navzájem proti sobě. Proto se při vstupu do soupeře využívá pohyb, kdy jedna ruka tlačí soupeře k zemi a druhá působí směrem k nebi. Tímto dochází k narušení těžiště partnera a následnému porazu.



Varianty:

- katate dori tenči nage (úchop zápěstí)
- rjote dori tenči nage (úchop oběma rukama za obě zápěstí)
- a další

Nejčastější chyby:

- tori nedostane ukeho do záklonu
- tori má pokrčené ruce
- špatná trajektorie pohybu paží toriho

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3