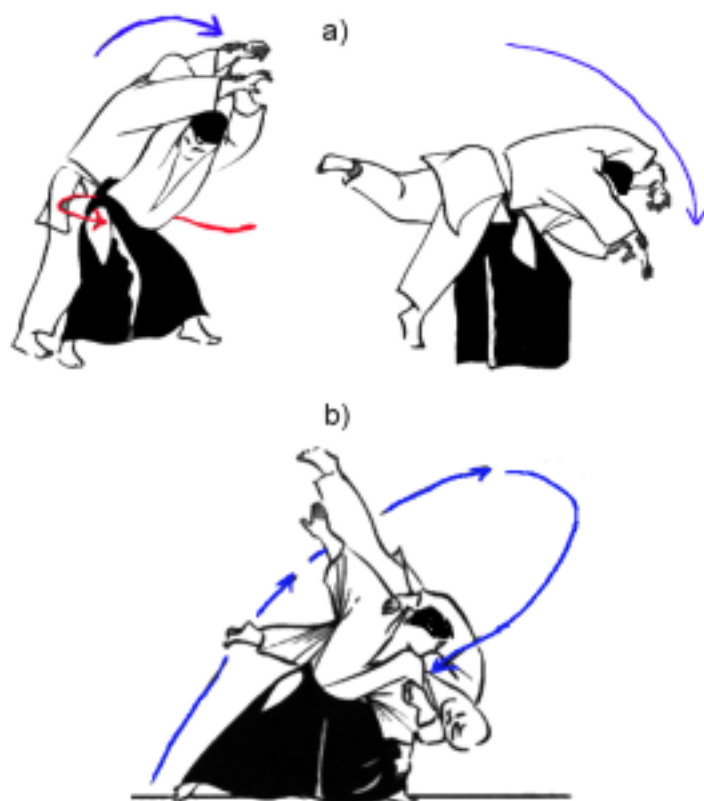

Koši nage

Tato technika se více vyskytuje v judo (ogoši) a jedná se o techniku hodů přes bok. Oproti judu partnera nemusíme skoro vůbec vést přes záda. Pokud je dobře vychýlen (tažen paží nahoru a vpřed, kterou drží), jen lehce se dotkne bederní částí zad při tomto hodů. Tori se uklání do strany - nejedná se o předklon trupu vpřed.

Koši nage se dá provádět při držení aihanmi (a), ale i v gjakuhanmi (b) – kdy navíc tori podbíhá partnerovo ruku.



Varianty:

- katatedori koši nage (chycení za zápěstí)
- uširo rjote dori koši nage (úchop obou zápěstí zezadu)
- a další

Nejčastější chyby:

- tori nevyužívá pohybu ukeho vpřed
- tori nedostane svá bedra pod ukeho (nepokrčí se v kolenou)
- tori nedostatečně vychyluje partnera nahoru a vpřed v úvodu techniky

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3