



(Morote) Seoi-nage

(Kahden käden selkäheitto)

Tori horjuttaa ukea eteenpäin molemmilla käsillä ja astuu samalla eteenpäin oikealla jalallaan.

Tori kääntyy uken eteen samalla laskeutuen polvista kyykistyen alemmas, samalla torin oikea käsi kääntyy kyynärpäätä edellä torin ja uken väliin kohti uken oikeaa kainaloa.

Tori jatkaa vetämistä molemmilla käsillä samalla kun kumartuu eteenpäin ja ojentaa polvensa ja kiertää ylävartaloa vasemmalle.

Huom.

Oikea käsi kulkee kokoajan torin sivulinjan etupuolella ja vasen käsi irti vartalosta torin edessä.

Tori: Jukka Roine
 Uke: Ari Järvinen
 Kuvat: Antti Järvinen
www.jarviset.net