

Koshi-nage

Nachfolgend die von der TK definierten Alleinstellungsmerkmale dieser Technik:

Nage platziert seine Hüfte unter Ukes Zentrum, sodass durch eine ergänzende Zentrumsbewegung, dieser über Nages Hüfte zum Wurf geführt wird.

Die nachfolgenden Bilder verdeutlichen die oben ausgeführten Kriterien.



