

Shiho-nage

Nachfolgend die von der TK definierten Alleinstellungsmerkmale dieser Technik:

Der Arm und die Hand des Uke werden spiralförmig eingerollt, bis alle Gelenke blockiert sind. Dabei befindet sich das Handgelenk des Uke auf Höhe von dessen Schulter und wird mit ein oder zwei Händen gehalten. Die daraus erzeugte Hebelwirkung zwingt Uke ins Hohlkreuz. Und im weiteren Verlauf fällt Uke rückwärts zu Boden.

Die nachfolgenden Bilder verdeutlichen die oben ausgeführten Kriterien.

