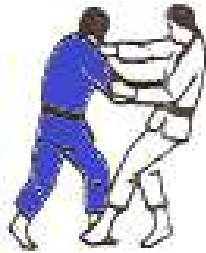


Beenworpen:

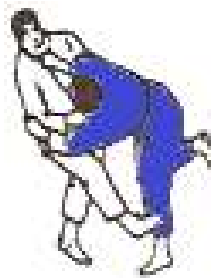
Het kenmerkende bij beenworpen is, en het woord beenworp zegt het al, dat Uke ten val komt door middel van een beentechniek van Tori. Beginners willen nog wel eens een fout maken niet zorgvuldig genoeg het been in te brengen waardoor hij/zij Uke met de hiel hard raken. Tori moet dus goed inzetten en opletten.



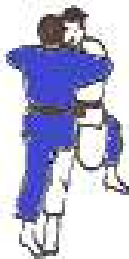
o-soto-gari



de-ashi-barai



hiza-guruma



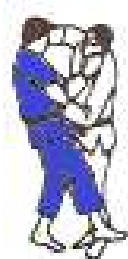
ko-soto-gake



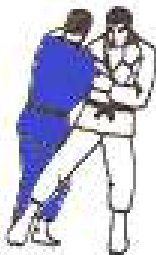
o-uchi-gari



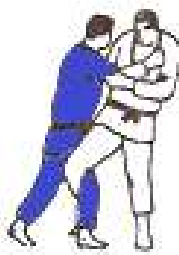
ko-uchi-gari



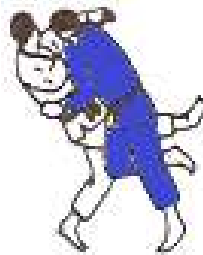
okuri-ashi-barai



o-soto-guruma



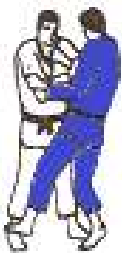
o-soto-otoshi



ko-soto-gari



sasea-tsuri-komi-ashi



harai-tsuri-komi-ashi



soto-gake



ko-uchi-maki-komi



ashi-guruma