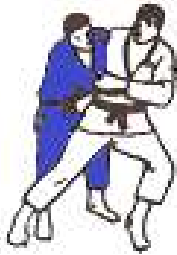


Armworpen:

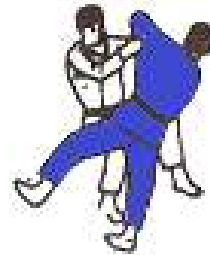
De handen en armen zorgen voor het balans verstoren en de volledige uitvoering van de worp. Tori moet met de romp (buikspieren) de werking van de armen ondersteunen.



tai-otoshi



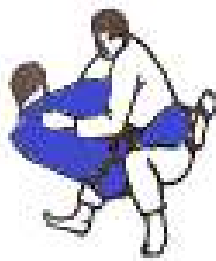
uki-otoshi



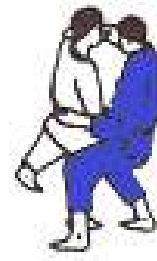
hiji-otoshi



sukui-otoshi



mochiage-otoshi



sumi-otoshi



obi-otoshi



kata-ashi-dori



ryo-ashi-dori