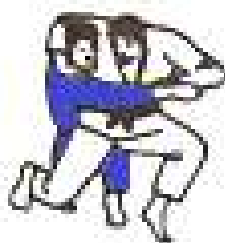


Heupworpen:

Bij deze worpen is de heup een soort lift of hefboom, waarmee de tegenstander op de mat geworpen wordt. Uke wordt altijd eerst uit balans gebracht, meestal naar voren, vanuit zijn basishouding en bij alle worpen draait Tori zo in dat hij met de rug naar Uke toe komt te staan.



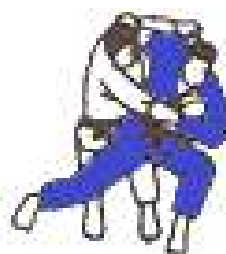
uki-goshi



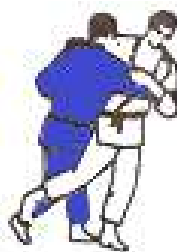
kubi-nage



tsuri-goshi



koshi-guruma



harai-goshi



hane-goshi



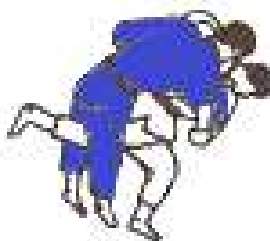
ushiro-goshi



tsuri-komi-goshi



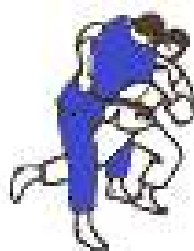
utsuri-goshi



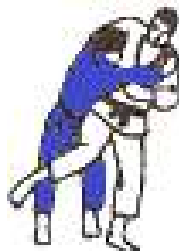
uchi-mata



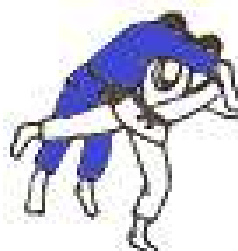
o-goshi



ko-tsuri-goshi



o-guruma



yama-arashi



obi-goshi