






## Nage Waza Serie

1.	Vanuit kumi-kata bewegend over de mat maakt Tori <b>o-soto-gari</b> .	
2.	Uke stapt bij 2 <sup>e</sup> keer uit, Tori volgt met <b>o-goshi</b> .	
3.	Uke stapt bij 3 <sup>e</sup> keer om de o-goshi heen, Tori maakt <b>o-uchi-gari</b> .	
4.	Bij de 4 <sup>e</sup> keer ontwijkt Uke ook de o-uchi-gari, Tori maakt <b>kubi-nage</b> .	
5.	Uke duwt bij 5 <sup>e</sup> keer in rug van Tori en trekt zijn hoofd onder de arm van Tori uit. Tori stuurt het hoofd van Uke door, stapt vanaf de flank onder de arm van Uke door, maakt <b>migi-empi-uchi</b> en werpt met <b>seoi-nage</b> .	
6.	Bij de 6 <sup>e</sup> keer duwt Uke wederom in de rug van Tori en geeft hara. Tori laat los, zakt op zijn rechterknie en maakt <b>kata-ashi-dori</b> .	