

2015

Go-no-sen no kata

"Opportunity remains a moment and flies away. You think that the moment has come to apply your tricks, but you often find it too late. If you would therefore seize a good opportunity, you must be ready to seize it practically before it appears, and apply your tricks, anticipating the chance. In order to do so, your eyes alone are not enough. You must rely on the sense of your muscles. For instance, acting by go-no-sen, it is the work of a moment to change failure into success."

Sakujiro Yokoyama and Eisuke Oshima

柔道



Handleiding Go-no-sen

Eindversie, maart 2015

Samengesteld door Berber Roorda en Mark Bette

i.s.m. en met goedkeuring van de Nationale Graden Commissie Judo

Uitvoering kata: tori Wietse Swart, uke Mark Bette

Foto's en tekst: Berber Roorda

Inhoudsopgave

	Pagina
Go-no-sen: criteria bij de uitvoering	3
Go-no-sen: overzicht van technieken	4
Openings- en sluitingsceremonie	5
O soto gari – O soto gari	6
Hiza guruma – Hiza guruma	7
O uchi gari – Okuri ashi barai	8
De ashi barai – De ashi barai	9
Ko soto gake – Tai otoshi	10
Ko uchi gari – Sasae tsuri komi ashi	11
Kubi nage – Ushiro goshi	12
Goshi guruma – Uki goshi	13
Hane goshi – Sasae tsuri komi ashi	14
Harai goshi – Utsuri goshi	15
Uchi mata – Sukui nage	16
Kata seoi – Sumi gaeshi	17

Go-no-sen: criteria bij de uitvoering

In het algemeen:

- 1 Het GO-NO-SEN PRINCIPE moet gedemonstreerd worden, waarbij er een zo laat mogelijk initiatief moet worden gedemonstreerd voor de overname. Tori moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname. De juiste timing is van groot belang voor een juiste uitvoering van het kata.
- 2 De aanval moet ECHT zijn, d.w.z. dat de aanval zo realistisch moet zijn dat er ook daadwerkelijk mee geworpen kan worden. Als de tori van het kata de aanval niet zou overnemen, dan zou hij geworpen worden.
- 3 De aanval van uke moet zodanig zijn dat tori de principes van de overname goed kan demonstreren.
- 4 Het kata is een STATISCHE VORM, d.w.z. dat de technieken vanuit een vaste, stilstaande aanvangspositie worden uitgevoerd.
- 5 De aanvangspositie van tori en uke ten opzichte van de jury is voor elke techniek vrij te bepalen, MITS de tori van het kata de jury ofwel aan zijn linkerhand, ofwel aan zijn rechterhand heeft. Tori bepaalt de aanvangspositie en kiest daarbij de meest logische (natuurlijke) positie. Uke past zijn positie hierop aan.
- 6 De aanvangspositie van tori en uke is migi shizen hontai positie (rechter voet voor), hidari shizen hontai positie (linker voet voor) of neutrale shizen hontai positie (voeten op één lijn). Deze posities zijn voor iedere techniek vastgesteld.
- 7 Het gehele kata dient aan één stuk door, zonder pauze, te worden uitgevoerd.

Go-no-sen: overzicht van technieken

Het go-no-sen bestaat uit 12 technieken:

- 1 O soto gari – O soto gari
- 2 Hiza guruma – Hiza guruma
- 3 O uchi gari – Okuri ashi barai
- 4 De ashi barai – De ashi barai
- 5 Ko soto gake – Tai otoshi
- 6 Ko uchi gari – Sasae tsuri komi ashi
- 7 Kubi nage – Ushiro goshi
- 8 Goshi guruma – Uki goshi
- 9 Hane goshi – Sasae tsuri komi ashi
- 10 Harai goshi – Utsuri goshi
- 11 Uchi mata – Sukui nage
- 12 Kata seoi – Sumi gaeshi

Openings- en sluitingsceremonie

Het go-no-sen wordt, net zoals alle andere kata, gestart met een openingsceremonie en afgesloten met een sluitingsceremonie. Tori heeft de joseki aan zijn linkerkzijde.

Opening

Bij aanvang van de demonstratie groeten tori en uke allereerst met een staande buiging voor de tatami. Tori en uke staan hierbij tien meter van elkaar verwijderd. Vervolgens stappen tori en uke beiden in drie passen twee meter naar voren, beginnend met de linkervoet. Tori en uke staan nu zes meter van elkaar verwijderd. Tori en uke staan nu in de juiste positie voor de openingsceremonie.

De openingsceremonie bestaat er uit dat tori en uke eerst naar de joseki groeten en vervolgens naar elkaar. Eerst draaien tori en uke draaien een kwartslag naar de joseki en groeten ze de joseki met een staande buiging. Daarna draaien tori en uke weer een kwartslag terug en groeten ze elkaar met een staande buiging. Vervolgens stappen tori en uke beiden in één grote pas 1 meter naar voren (beginnend met de linkervoet), zodat ze op vier meter afstand van elkaar komen te staan. Nu is het kata geopend.

Vervolgens lopen tori en uke beiden naar het centrum van de mat (beginnend met de linkervoet), waar ze de aanvangspositie voor de eerste techniek aannemen.

Sluiting

Na de laatste techniek lopen tori en uke terug naar de openingspositie, waarbij ze op vier meter afstand van elkaar verwijderd staan.

Vanuit deze positie stappen tori en uke beiden in één grote pas 1 meter naar achteren, beginnend met de rechtervoet. Tori en uke staan nu zes meter van elkaar verwijderd. Tori en uke staan nu in de juiste positie voor de sluitingsceremonie.

De sluitingsceremonie bestaat er uit dat tori en uke eerst een staande buiging maken naar elkaar en vervolgens een kwartslag draaien om een staande buiging te maken naar de joseki. Daarna draaien tori en uke weer een kwartslag terug. Het kata is nu afgesloten.

Vervolgens stappen tori en uke beiden in drie passen twee meter naar achteren (beginnend met de rechtervoet), zodat ze op tien meter afstand van elkaar komen te staan. Tenslotte groeten tori en uke vanuit deze positie met een staande buiging voor de tatami, waarna ze de tatami verlaten.

NB. Bij het groeten dienen de voeten in een V-vorm te staan, waarbij de hakken tegen elkaar aan staan en er ruimte zit tussen de voorvoeten.

O soto gari – O soto gari

Beginpositie: migi shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **uke maakt bij de aanval met zijn bovenlichaam een goed body contact met het bovenlichaam van tori;**
- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**

Aanval Uke variant 1:

Uke zet tori eerst met zijn volle gewicht op zijn rechterbeen om vervolgens *o soto gari* te maken. Uke maakt body contact en brengt zijn rechter zwaaibeen achter tori's rechterbeen. Uke trekt tori's rechterelleboog naar beneden tegen zijn buik.

Reactie Tori op aanval variant 1:

Tori stapt met zijn linkervoet naar achteren. Tori maakt duidelijk body contact (arm actie). Bij de worp brengt tori zijn bovenlijf naar de mat. Tori werpt uke in tegengestelde richting als de aanvalsrichting.

Aanval Uke variant 2:

Uke haalt tori omhoog uit balans en brengt zijn heup achter tori's rechterheup om vervolgens *o soto gari* te maken. Uke maakt body contact en brengt zijn rechter zwaaibeen achter tori's rechterbeen. Uke trekt tori's rechterelleboog naar buiten en schuin naar boven.

Reactie Tori op aanval variant 2:

Tori stapt met linkervoet naar achteren en draait zijn voet. Tori roteert zijn lichaam bij het naar achter stappen. Tori maakt duidelijk body contact (arm actie). Bij de worp brengt tori zijn bovenlijf naar de mat. Tori werpt uke haaks tot diagonaal op de aanvalsrichting.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori reageert te vroeg
3. Er zit ruimte tussen uke en tori (geen body contact)
4. Tori brengt zijn bovenlijf niet naar beneden
5. Tori draait te ver door (en maakt harai goshi)
6. Uke springt
7. Tori heeft onbalans

Hiza guruma – Hiza guruma

Beginpositie: hidari shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**

Aanval Uke:

Uke stapt schuin voorwaarts met zijn rechtervoet naar binnen gedraaid. Uke blokkeert tori's rechterknie met zijn linkervoet. Uke trekt tori's rechterarm in een grote cirkel naar zich toe.

Reactie Tori variant 1:

Tori blokkeert de aanval door met zijn linkervoet naar voren te stappen en de elleboog van uke naar beneden te sturen. Hierdoor komt uke met zijn volle gewicht op zijn rechterbeen te staan. Deze actie zorgt voor een zeer kort stop-moment in de uitvoering van de techniek. Vervolgens stapt tori om de voet van uke heen en plaatst zijn rechtervoet schuin naar binnen gedraaid naast uke's linkervoet. Tori blokkeert uke's rechterknie met zijn linkervoet. Tori trekt uke's rechterarm in een grote cirkel naar zich toe.

Reactie Tori variant 2:

Tori blokkeert de aanval door met zijn linkervoet naar voren te stappen en daarmee het linkerbeen van uke weg te duwen. Tori kiest hiervoor een laat moment. Tori stapt vervolgens om de linkervoet van uke heen en plaatst zijn rechtervoet schuin naar binnen gedraaid op de mat. Tori blokkeert uke's rechterknie met zijn linkervoet. Tori trekt uke's rechterarm in een grote cirkel naar zich toe. Tori werpt uke in een doorgaande cirkelbeweging.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Uke plaatst de voet te laag (d.w.z. onder de knie)
3. Tori reageert te vroeg
4. Tori blokkeert het aanvallende been niet
5. Tori plaatst de voet te laag (d.w.z. onder de knie)
6. Uke springt
7. Tori heeft onbalans

O uchi gari – Okuri ashi barai

Beginpositie: hidari shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **uke maakt bij de aanval met zijn bovenlichaam een goed body contact met het bovenlichaam van tori;**
- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori blokkeert de aanval met een jigotai houding;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**

Aanval Uke:

Uke maakt een aanval waarbij de schouders en de heupen van uke frontaal tegen die van tori aan komen. Uke's hoofd moet vanuit tori gezien aan de rechterkant van tori's hoofd geplaatst worden. Uke maakt body contact.

Reactie Tori:

Tori verdedigt/ blokkeert de aanval door rechtstandig licht door zijn knieën te zakken en dus zijn zwaartepunt te verlagen (jigotai). Voor de worp mag tori een klein stapje maken met zijn rechtervoet. Vanuit de jigotai brengt tori zijn buik naar voren en werpt met een gebogen linkerbeen dat direct overgaat in een gestrekt been. Bij de worp veegt tori met een gestrekt linkerbeen het verste (nog staande) been van uke weg. Bij de worp brengt tori zijn heup naar voren.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Uke heeft zijn hoofd aan de linkerkant van tori's hoofd (vanuit tori gezien)
3. Tori reageert te vroeg
4. Tori blokt de o uchi niet/ verkeerd (bijvoorbeeld in een gebogen houding)
5. Tori voert de worp uit met zijn knie i.p.v. een gestrekt been
6. Tori brengt zijn heup niet
7. Tori werpt voorovergebogen/ gehoekt
8. Uke springt
9. Tori heeft onbalans

De ashi barai – De ashi barai

Beginpositie: migi shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**

Aanval Uke:

Uke duwt tori met zijn rechterhand licht naar achteren. Tori's gewicht wordt hierdoor van zijn rechterbeen afgehaald. Tori herstelt zijn balans door met zijn linkervoet een klein stapje naar achteren te doen. Uke doet tegelijkertijd met zijn rechervoet een klein stapje naar voren. Uke wil vervolgens zijn linkervoet op tori's rechterenkel plaatsen voor de worp.

Reactie Tori:

Tori haalt zijn rechervoet in een cirkelbeweging terug door zijn knie te krommen (de knie mag daarbij niet opgetild worden). Tori kiest hiervoor een laat moment. Tori plaatst zijn rechervoet op uke's linker enkel en neemt vervolgens uke's aanval over. Tori veegt uke's voet schuin links naar voren. Bij de worp stuurt tori uke's rechterelleboog omhoog.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori reageert te vroeg
3. Tori brengt zijn knie omhoog
4. Tori gebruikt zijn armen niet bij de worp, maar veegt alleen de voet weg
5. Uke springt
6. Tori heeft onbalans

Ko soto gake – Tai otoshi

Beginpositie: migi shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**
- **de werprichting is diagonaal ten opzichte van de aanvalsrichting.**

Aanval Uke:

Uke haakt zijn linkervoet achter tori's rechteronderbeen of plaatst de voetzool tegen tori's hak. Uke stuurt tori's rechterelleboog naar binnen en brengt tori met zijn rechterarm naar achteren uit balans (elleboogpunt wijst naar beneden). Uke maakt frontaal body contact.

Reactie Tori:

Tori duwt met zijn rechterhand tegen de kaak van uke. Tori stapt met zijn linkervoet naar achteren en draait zijn voet. Tori roteert zijn lichaam bij het naar achter stappen en demonstreert een duidelijke balansverstoring bij uke. Tori werpt diagonaal ten opzichte van de aanvalsrichting.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Uke maakt geen body contact bij de aanval
3. Tori reageert te vroeg
4. Tori maakt geen goede balansverstoring
5. Tori cirkelt/ roteert te ver bij het naar achter stappen
6. Uke springt
7. Tori heeft onbalans

Ko uchi gari – Sasae tsuri komi ashi

Beginpositie: migi shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **uke maakt bij de aanval met zijn bovenlichaam een goed body contact met het bovenlichaam van tori;**
- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**
- **de werprichting is in het verlengde van de aanvalsrichting.**

Aanval Uke:

Uke maait tori's rechterbeen van binnenuit met de voetzool van zijn rechtersoet. Uke stuurt tori's rechterelleboog naar binnen en brengt tori met zijn rechterarm naar achteren uit balans (elleboogpunt wijst naar beneden). Uke maakt frontaal body contact.

Reactie Tori:

Tori verdedigt de aanval door met zijn linkervoet naar voren en/ of een beetje opzij te stappen. Tori blokkeert vervolgens het staande linkerbeen van uke met zijn rechtersoet. Tori plaatst zijn rechtersoet zo laag mogelijk op uke's onderbeen. Hierna volgt de worp. Bij de worp brengt tori uke's rechterelleboog omhoog. Tijdens de worp roteert tori om zijn eigen as. Tori werpt in het verlengde van de aanvalsrichting.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori reageert te vroeg
3. Tori veegt i.p.v. blokkeert (tori maakt harai tsuri komi ashi)
4. Tori plaatst zijn voet te hoog
5. Tori roteert niet of te weinig
6. Uke springt
7. Tori heeft onbalans

Kubi nage – Ushiro goshi

Beginpositie: shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- uke maakt bij de aanval zoveel mogelijk body contact met het lichaam van tori;
- de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;
- tori blokkeert de aanval met een jigotai houding;
- tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het **LAATSTE** moment voor een effectieve overname.

Aanval Uke:

Uke valt aan met kubi nage. Uke's rechterarm om tori's nek. Uke's rechterbeen is gekromd, rechtervoet staat aan de buitenkant, schuin achter tori's rechtervoet.

Reactie Tori:

Tori verdedigt/ blokkeert de aanval door rechtstandig door zijn knieën te zakken en zijn zwaartepunt te verlagen tot onder uke's heup (jigotai), waarbij hij zijn linkerhand om de middel van uke plaatst. Bij de worp brengt tori zijn heup naar voren om uke omhoog te tillen. Tijdens de worp stuurt tori uke's bovenlichaam met zijn rechterarm naar achteren. Tori stapt tijdens de worp met zijn linkervoet naar achteren om ruimte te maken voor uke's val.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori blokkeert de aanval niet of verkeerd (bijvoorbeeld in een gebogen houding)
3. Tori tilt niet vanuit de benen en buik
4. Tori stapt niet met links naar achteren
5. Uke springt
6. Tori heeft onbalans

Koshi guruma – Uki goshi

Beginpositie: shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **uke maakt bij de aanval zoveel mogelijk body contact met het lichaam van tori;**
- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**

Aanval Uke:

Uke valt aan met koshi guruma. De linkervoet van uke staat schuin links voor tori's linkervoet, de rechervoet staat rechts naast tori's rechervoet. Uke heeft met zijn rechterhand de revers van tori vast.

Reactie Tori:

Tori verdedigt de aanval door licht door de knieën te zakken en met zijn linkerhand uke's heup te blokkeren. Tori maakt tai sabaki door met zijn rechervoet opzij te stappen. Tori zet zijn rechervoet schuin voor uke's rechervoet. Vervolgens stapt tori met zijn linkervoet in het midden tussen uke's voeten. Tori staat nu diagonaal ten opzichte van uke. Tori reikt met zijn linkerarm naar schuin achteren en plaatst zijn linkerarm zo ver mogelijk om de middel van uke. Tori trekt uke tegen de zijkant van zijn linkerheup aan. Bij de worp houdt tori zijn linkerbeen gestrekt.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori blokkeert niet goed
3. De tai sabaki is onjuist (bijvoorbeeld te ruim om uke heen)
4. Verlies van controle bij de tai sabaki
5. Tori maakt o goshi
6. Uke springt
7. Tori heeft onbalans

Hane goshi – Sasae tsuri komi ashi

Beginpositie: shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **uke maakt bij de aanval zoveel mogelijk body contact met het lichaam van tori;**
- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**

Aanval Uke variant 1:

Uke valt aan met hane goshi. Uke heeft met zijn rechterhand de revers van tori vast. Uke plaatst zijn rechterbeen licht gekromd tegen de binnenkant van tori's rechterbeen. De voet van uke zit hierbij aan de binnenkant van tori's rechterbeen. Uke draait niet te ver in. De aanval is vrij frontaal.

Aanval Uke variant 2:

Uke valt aan met hane goshi. Uke heeft met zijn rechterhand de revers van tori vast. Uke plaatst zijn rechterbeen licht gekromd tegen de binnenkant van tori's rechterbeen. De voet van uke zit hierbij aan de binnenkant van tori's rechterbeen. Uke draait eerst helemaal in. Op het moment dat tori de aanval blokkeert, reageert uke door terug te draaien naar zijn uitgangspositie.

Reactie Tori op beide varianten:

Tori blokkeert de aanval door licht door de knieën te zakken. Vervolgens stapt tori met zijn linkervoet naar voren en/ of een beetje opzij en draait hij met zijn lichaam naar rechts. Tori blokkeert het staande linkerbeen van uke met zijn rechervoet. Tori plaatst zijn rechervoet zo laag mogelijk op uke's onderbeen. Hierna volgt de worp. Bij de worp brengt tori uke's rechterelleboog omhoog. Tijdens de worp roteert tori om zijn eigen as.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori reageert te vroeg
3. Tori veegt i.p.v. blokkeert (tori maakt harai tsuri komi ashi)
4. Tori plaatst zijn voet te hoog
5. Tori roteert niet of te weinig
6. Uke springt
7. Tori heeft onbalans

Harai goshi – Utsuri goshi

Beginpositie: shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **uke maakt bij de aanval zoveel mogelijk body contact met het lichaam van tori;**
- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori blokkeert de aanval met een jigotai houding;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**

Aanval Uke:

Uke valt aan met harai goshi. Uke heeft met zijn rechterhand de revers van tori vast. Uke draait in en zwaait zijn rechterbeen naar achteren tegen tori's rechterbeen aan. De voet van uke zit hierbij aan de buitenkant van tori's rechterbeen.

Reactie Tori:

Tori verdedigt/ blokkeert de aanval door rechtstandig door zijn knieën te zakken en zijn zwaartepunt te verlagen tot onder uke's heup (jigotai). Bij de worp brengt tori zijn heup naar voren en strekt hij zijn benen om uke zo ver mogelijk omhoog te liften. Tori stapt vervolgens met zijn linkervoet naar voren en laat uke op zijn heup landen voor de worp.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori blokkeert de aanval niet/ verkeerd (bijvoorbeeld in een voorover gebogen houding)
3. Tori plaatst zijn linkerarm niet om de middel van uke
4. Tori brengt te weinig heup
5. Tori roteert te ver door
6. Uke springt
7. Tori heeft onbalans

Uchi mata – Sukui nage

Beginpositie: shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **uke maakt bij de aanval zoveel mogelijk body contact met het lichaam van tori;**
- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori blokkeert de aanval met een jigotai houding;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname.**

Aanval Uke:

Uke valt aan met uchi mata. Uke heeft met zijn rechterhand de revers van tori vast. Uke draait in en zwaait zijn rechterbeen naar achteren tussen tori's beide benen door.

Reactie Tori:

Tori verdedigt/ blokkeert de aanval door rechtstandig door zijn knieën te zakken en zijn zwaartepunt te verlagen tot onder uke's heup (jigotai). Tori maakt zijn rechterarm los uit uke's pakking en pakt vervolgens tussen uke's benen door vast op uke's rechterbil. Tori mag hierbij met rechts iets naar voren stappen. Bij de worp brengt tori zijn heup naar voren en strekt hij zijn benen om uke omhoog te liften.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori blokkeert de aanval niet/ verkeerd (bijvoorbeeld in een voorover gebogen houding)
3. Tori pakt niet diep genoeg op de bil
4. Tori brengt zijn heup niet tijdens het tillen
5. Tori stapt met links naar achteren (zoals bij ushiro goshi)
6. Uke springt
7. Tori heeft onbalans

Kata seoi – Sumi gaeshi

Beginpositie: shizen hontai

De belangrijkste criteria voor de techniek zijn:

- **uke maakt bij de aanval zoveel mogelijk body contact met het lichaam van tori;**
- **de aanval is zo realistisch dat als tori niet zou overnemen, hij daadwerkelijk door uke geworpen zou worden;**
- **tori moet een laat initiatief demonstreren en moet dus wachten op het LAATSTE moment voor een effectieve overname;**
- **de werprichting is in het verlengde van de aanvalsrichting.**

Aanval Uke:

Uke valt aan met kata seoi. Na de verdediging/ blokkering van tori moet uke de til-actie alsnog goed doorzetten. Tori moet daarbij in zekere mate loskomen van de mat.

Reactie Tori variant 1:

Zodra de aanval is ingezet, verdedigt/ blokkeert tori de aanval door zijn linkerheup naar voren te brengen en zijn linkerbeen op te trekken. Tori blijft de rechtermouw van uke vasthouden. Vervolgens laat tori zich op uke's heup liften. Na deze lift landt tori op zijn linkervoet. Deze voet plaatst hij bij de landing midden voor uke's voeten. Tori haalt uke uit balans en plaatst vervolgens zijn rechervoet tegen de binnenkant van uke's linkerdijsbeen en maakt *sumi gaeshi*.

Reactie Tori variant 2:

Zodra de aanval is ingezet, verdedigt/ blokkeert tori de aanval door zijn linkerheup naar voren te brengen. Tori blijft de rechtermouw van uke vasthouden. Vervolgens laat tori zich in zekere mate op de heup van uke liften. Na deze lift landt tori op twee benen tegelijk. Tori plaatst zijn linkervoet midden voor uke's voeten. Tori haalt uke uit balans en plaatst vervolgens zijn rechervoet tegen de binnenkant van uke's linkerdijsbeen en maakt *sumi gaeshi*.

Mogelijke fouten:

1. Uke valt niet echt/ verkeerd aan
2. Tori reageert te vroeg
3. Tori laat de mouw los
4. Tori laat zich niet tillen
5. Tori maakt tai sabaki
6. Tori landt verkeerd
7. Tori demonstreert geen duidelijke balansverstoring voordat hij de worp maakt

