

## 27. Swing: Schouderworp - atemi



De aanvaller geeft een swing met de rechtermuist naar het aangezicht



Stap met de rechtermuist voorwaarts tussen de benen van de aanvaller. Blokkeer met de linker onderarm de vuistslag negatief op de pols en grijp zijn rechtermouw of arm.



Draai verder in, beide voeten tussen de voeten van de aanvaller. Voer ippon-seoi-nage uit.



Werp de aanvaller op de grond. Laat u met de rechterknie in de vlottende ribben vallen en geef een vuiststoot op zijn hoofd.

### **AANDACHTSPUNTEN :**

- Stap onmiddellijk in en vang de aanval negatief op
- Draai voldoende in zodat de rug tegen de buik van de aanvaller staat, dus meer indraaien dan 180°
- Zak met rechte rug en buig het bovenlichaam pas voorwaarts als de benen gestrekt worden
- Controleer de aanvaller op de grond met de rechterknie in de vlottende ribben