

# Grums Judoklubb



## Obi-goshi

Tori: - släpper med H-hand och fattar ukes bälte framför hans H-höft, handflatan riktad mot ukes mage (bild 1)

- trycker H-underarm mot ukes H-överarm.

Tori: - drar ukes H-ärm först framåt, därpå nedåt och slutligen kraftigt åt vänster,

- under tiden sträcker tori ut knäna och drar uke i dennes bälte uppåt (bild 2)

- böjer sig framåt och välter av uke.