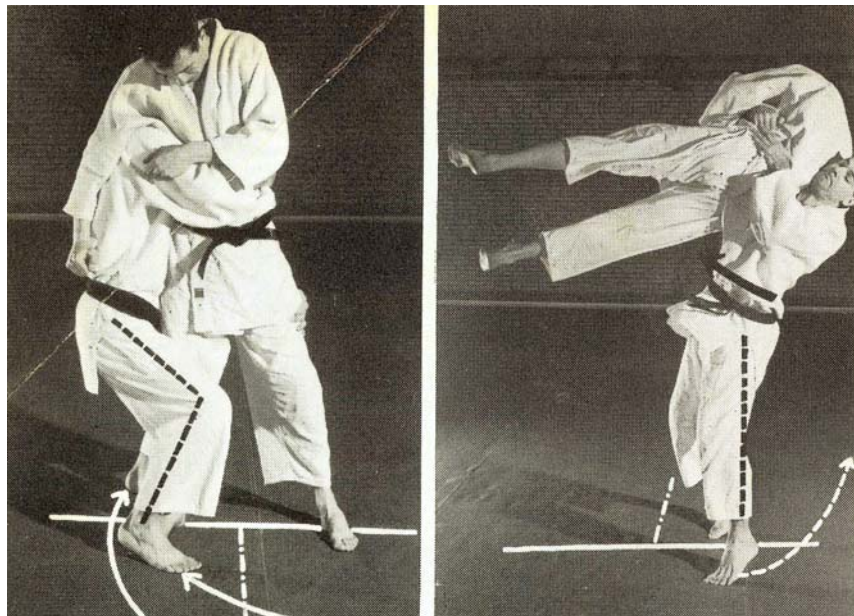


# Grums Judoklubb



## Ushiro-goshi

Uke står med sin H-fot framför baslinjen, tori ställer H-fot vinkelrätt framför ukes H-fot, lyfter med V-hand ukes H-arm, glider med huvudet i en horisontell bana längs ukes arm och låter armen komma ner mot sin H-arm eller axel, ställer V-fot vinkelrätt bakom ukes H-fot, böjer knäna och drar stadigt med sin H-hand (som fortfarande är kvar vid ukes V-rockuppslag) och med sin V-hand (bakom ukes rygg och på hans V-höft) ukes H-höft mot sin mage, skjuter H-axel under ukes H-axel (bild 1).

Tori sträcker ut båda benen och klämmer uke mot sig, lutar sig bakåt, stöder sig på H-ben och lyfter uke med hjälp av benmuskulerna, svänger på H-fotsulas främre del minst ett kvarts varv till vänster, med händer och armar vänder han uke i luften på rygg, tar ett snabbt steg bakåt med V-ben och låter uke falla (bild 2).