



5 □ Nel momento in cui il piede sinistro appoggia per contropingere, Tori applica lo squilibrio in avanti, tirando il bavero destro dell'avversario e cerca il contatto, ruotando e facendo perno sul piede destro.

6 □ Le gambe sono piegate e l'entrata è bassa, per raccogliere il baricentro dell'avversario. Tutta l'azione avviene durante la rotazione.

7 □ Nel **Kake** le spalle continuano a ruotare e si abbassano; le gambe si raddrizzano leggermente, aiutando a scaricare il corpo dell'avversario.

IPPON-SEOI-NAGE

Renraku (in combinazione a Tai-otoshi)

Gli avversari più alti e agili di gambe neutralizzano l'attacco in **Tai-otoshi** scavalcando la gamba che attacca all'ultimo momento; ma con questa difesa si trovano per un momento squilibrati in avanti. Si sfrutta questa situazione per applicare il secondo attacco in **Ippon-seoi**.

1 □ Tori e Uke in **hidari Shizen-tai**.

2 □ Tori attacca in **Tai-otoshi** a sinistra.

3 □ L'avversario anticipa l'azione scavalcando con la gamba sinistra.

5 □ Il momento importante è quando l'avversario recupera la gamba destra: Tori comincia la trazione e la rotazione per **Ippon-seoi** a destra.

6 □ Facendo perno sul piede destro e appendendosi con la mano sinistra al bavero destro di Uke, Tori si porta in contatto.

