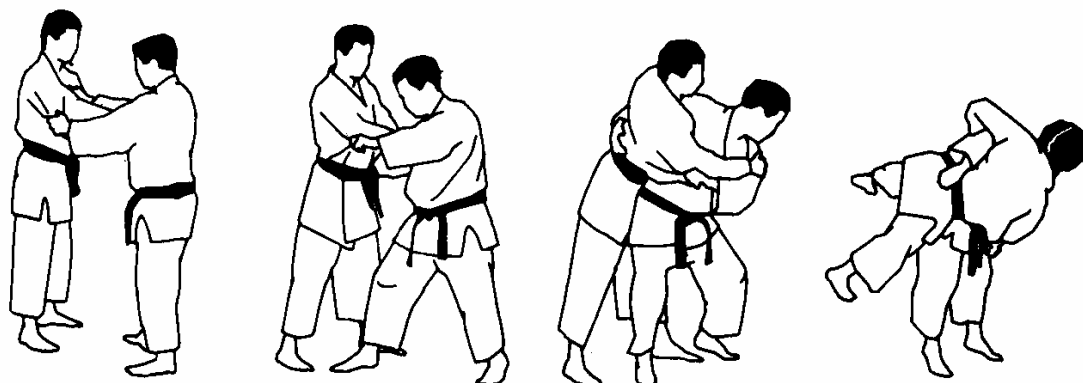


## UKI-GOSHI



uki goshi sam radio i iz desnog i iz lijevog garda, zavisno o tome koji bi gard protivnik držao ja bih primio suprotan gard od protivnika, jer bi mi se time otvarao prostor za ulazak tijelom ispod i ispred protivnika, kojem bi dozvolio da primi visoki gard preko mog ramena da on dobije osjećaj dominacije, pa u trenu kad bi ja imao čvrst hvat rukama za njegovu ruku i leđa radio bi kuzushi povlačeći što jače rukama naprijed, u fazi tsukuria išao bi na što brže i snažnije okretanje ubacivanjem kukova ispred protivnika spuštajući se u poziciju čučnja da bi mogao protivnika sigurno podići sa tatamija te u fazi kakea snažno povlačio rukama preko kukova držeći protivnika čvrsto uz sebe, a bacanje bi završavao bacajući se sa protivnikom na njega (zakucavanje ;) tako bi bih završio na protivniku u kesagatameu (ali nakon tako izvedenog bacanja nema potrebe za držanjem zahvata jer je to uvijek bio neprikosnoveni ippon ;)

radeći dugi niz godina uki goshi, tu tehniku sam usavršio da sam bacao i držeći lijevi gard bacao bi na desno i obrnuto, te je uvježbao da uklopim i sa drugim tehnikama (kombinacije) uki goshi-tani otoshi, uki goshi-ouchi gari i ujedno uvježbao i utsuri goshi