

Ude-osae

Nachfolgend die von der TK definierten Alleinstellungsmerkmale dieser Technik:

Eine kreisförmige Bewegung des Ellenbogens Richtung Matte unter Beugung im Ellenbogengelenk sowie Kontakten am Ellenbogen- und Handgelenk. Führung im Ellenbogengelenk in Bewegungsrichtung. Ellenbogengelenk muss unterhalb des Handgelenks geführt werden.

Die nachfolgenden Bilder verdeutlichen die oben ausgeführten Kriterien.



