

Temat: Nauka Morote Seoi – Nage

Morote seoi nage jest urozmaiconą wersją seoi-nage, zapraszam do obejrzenia filmiku poglądowego i zwrócenia uwagi w szczególności na uchwyt.

Pozdrawiam K.G

<https://www.youtube.com/watch?v=AP2D81TRHMo>