

TECHNISCHE KAART

Alexander Iatskevitch • 7de DAN • olympische trainer



JUJI GATAME

1. UKE op de rug, TORI zit met het rechterbeen over UKE en de rechterarm ingehaakt.



TORI brengt het linkerbeen over het hoofd van UKE, trekt met de linkerhand aan de linkerarm van UKE en plaatst de rechterhand achter de linkerelleboog van UKE.



TORI gaat met de linkerhand naar de linkerpols van UKE.



TORI trekt de linkerarm van UKE naar de linkerzijde



In steun op de linkerhand draait TORI naar rechts op UKE en verbreekt met de rechterschouder de greep van de rechterhand van UKE.



TORI grijpt de rechterpols van UKE met beide handen, kruist de rechtervoet over de linker, sluit de knieën, gaat naar de rug en klemt.



ERRATUM: in de vorige judocontact verscheen per vergissing SUKUI NAGE door A. IATSKEVITCH. Deze naam moet gewijzigd worden in: KATA GURUMA door A. IATSKEVITCH

Foto's J. De Geyter