

Technische Kaart

Seoi Nage

Hugo PEENE • 6de DAN

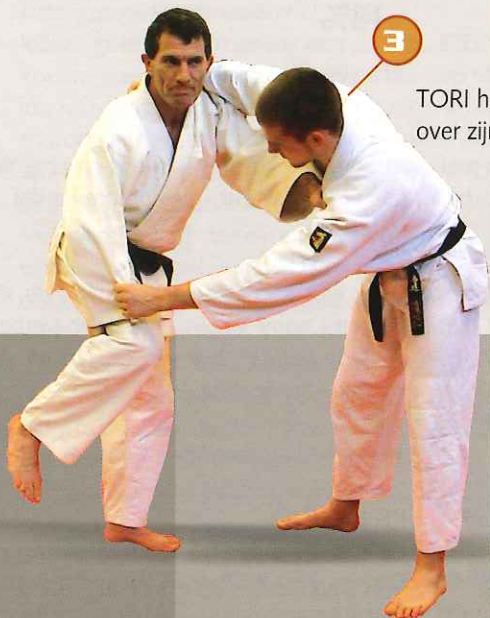
1 TORI en UKE in rechtse greep aan mekaar.



2 TORI grijpt met de linkerhand aan de linker kraag van UKE en lost de greep met de rechterhand. UKE controleert sterk met de linkerhand de rechterarm van TORI.



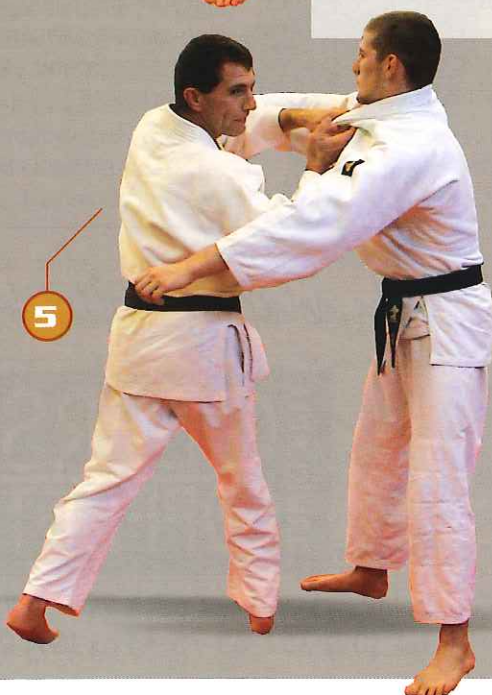
3 TORI haakt de rechterknie over zijn rechterhand.



4 TORI bevrijdt de rechterarm door een verplaatsing achterwaarts van de rechtervoet.



5 TORI schuift de rechterhand tegen de linker en plaatst de rechtervoet voor de rechter van UKE.



6 TORI brengt de linkervoet bij en werpt.



Technische Kaart

Makura Kesa Gatame

Hugo PEENE • 6de DAN

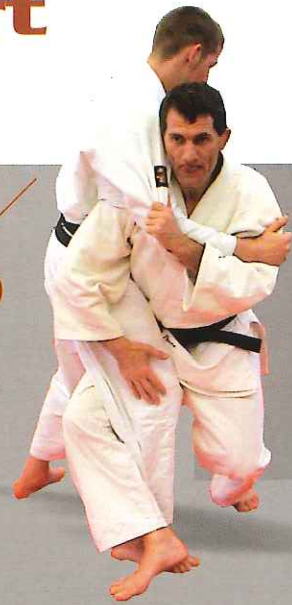
1

TORI en UKE in rechtse aanvalspostie.



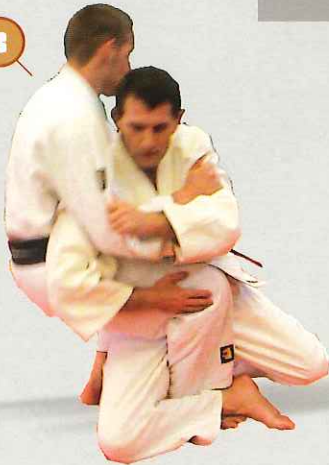
2

TORI valt aan met KO UCHI GARI.



3

TORI plaatst de rechterknie tegen de mat en drukt UKE naar beneden.



4

TORI gaat met het linkerbeen over het rechter van UKE en grijpt met de rechterhand aan de rechterdij van UKE.



5

TORI rolt over UKE (zie de controle van de rechterarm).



6

TORI eindigt in MAKURA KESA GATAME.



7

Eindpositie (MAKURA GESA GATAME) vanuit de andere hoek.

