

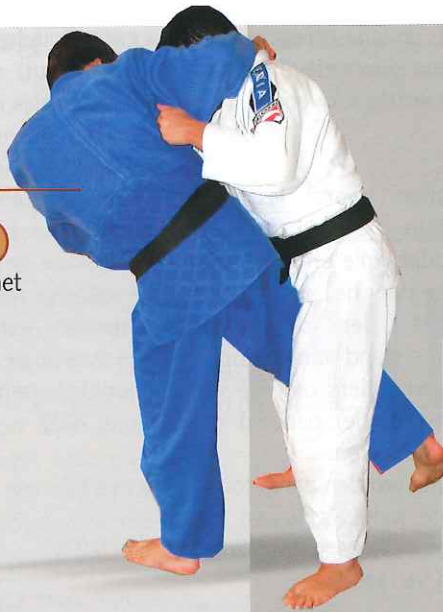
Technische Kaart

Tani-Otoshi

ILSE HEYLEN • bronzen medaille op Olympische Spelen te Athene

1

TORI wordt aangevallen met UCHI-MATA.



2

TORI verlaagt het zwaartepunt door de benen te buigen en schuift de linkerhand tussen de benen van UKE.



3

TORI tilt UKE



4

en schuift de linkervoet achter de linker van UKE



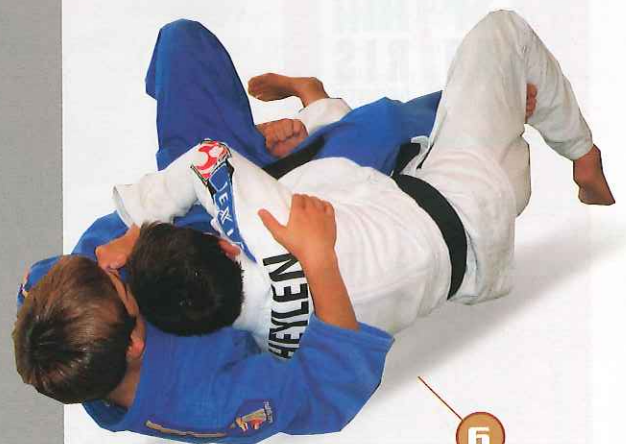
TORI kantelt naar de linkerszijde terwijl het linkerbeen verder doorschuift.

5



6

UKE valt op de rug en tori zorgt voor een controle op UKE.



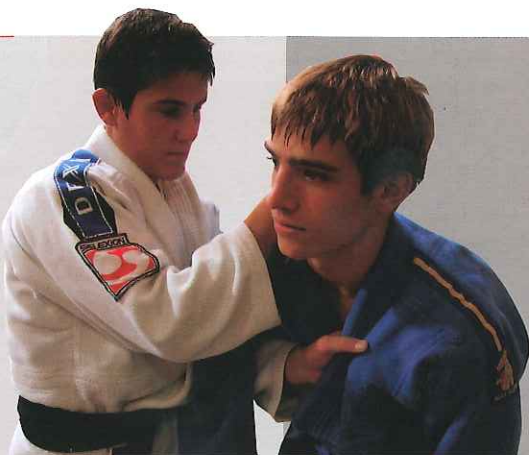
Technische Kaart

Kata-Juji-Jime

ILSE HEYLEN • bronzen medaille op Olympische Spelen te Athene

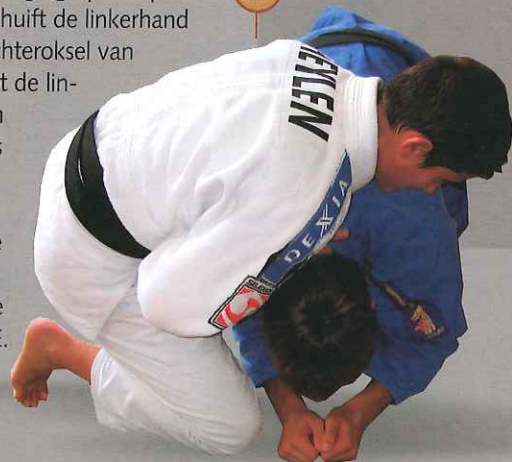
1

De positie van de handen op de judogi van UKE, linkerhand aan de linker kraag en rechterduim in de kledij aan de nek.



2

UKE in verdediging op vier punten, TORI schuift de linkerhand onder de rechteroksel van UKE en grijpt de linker kraag van UKE (vingers binnen). De rechterhand grijpt met de duim in de kraag aan de nek van UKE.



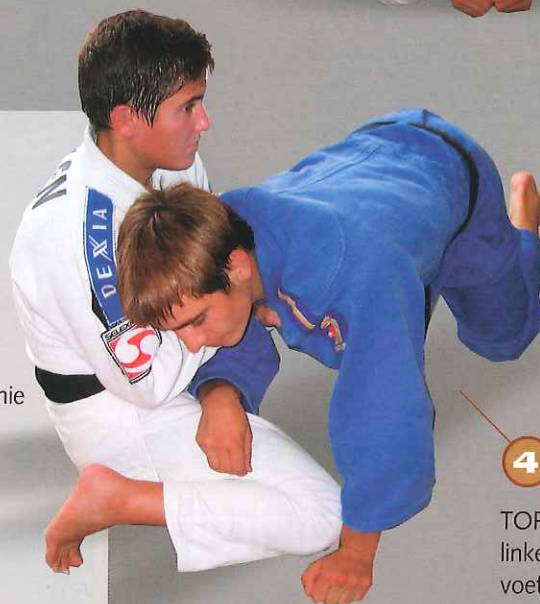
3

TORI tilt UKE en schuift de rechterknie onder UKE.



4

TORI schuift de linkervoet naar de voeten van UKE.



6

TORI komt in TATE-positie op UKE en zet de verwurging aan.



5

TORI kantelt naar de linkerzijde om UKE op de rug te draaien.

