

Technische Kaart

Van KO UCHI GARI naar YOKO SHIHO GATAME

HIROSHI KATANISHI • 7de DAN

1

TORI en UKE in Migi Shizentai, TORI grijpt met de rechterhand naar de rechterkraag van UKE.



2

TORI trekt UKE en plaatst de linkervoet achteruit. UKE komt vooruit met de rechtervoet. TORI steekt de rechtervoet achter de rechtervoet van UKE en drukt UKE naar de rug.



3

TORI schuift de rechterknie over het rechterbeen van UKE.



4

TORI brengt de linkerhand in de nek van UKE en blijft met de rechterhand aan de rechterkraag van UKE.



5

TORI schuift de rechtervoet over het rechterbeen van UKE.



6

Vervolgens grijpt TORI met de rechterarm tussen de benen van UKE naar YOKO SHIHO GATAME.



Technische Kaart

SEOI NAGE

HIROSHI KATANISHI • 7de DAN

1

TORI en UKE in MIGI SHIZENTAI.



2

TORI gaat met de linkervoet achteruit, maakt opening met de linkerarm en schuift de rechervoet centraal voor UKE.



3

TORI schuift de linkervoet achter de rechervoet en draait de heupen voor UKE.



4

TORI plaatst de rechervoet voor de rechervoet van UKE, buigt diep door de benen, draait de rechterelleboog in de rechteroksel van UKE en trekt UKE tegen de rug.



5

TORI tilt UKE van de mat.



6

Tot slot werpt TORI UKE voor zich.

