

Technische Kaart

SERGEY DUBROVA – HOOFDCOACH SENIORS OEKRAÏNE
SUQUI-NAGE



1

Tori en uke in migi-jigotai met rechtse kumi kata. Tori houdt de spanning van de greep op de rug van uke.



2

Tori stapt vooruit met de linkervoet ver tussen de benen van uke, schuift het hoofd onder de rechteroksel van uke en grijpt met de linkerhand rond de rechterdij van uke.

3

Tori duwt af met de linkervoet, drukt de buik naar voor en tilt uke van de mat.



4

Tori trekt met de linkerarm uke naast zich.



5

Tori buigt de romp voorwaarts en draait uke met de linker-schouder naar de mat.



6

Tori laat de controle los van de linkerarm en werpt uke op de rug.



Technische Kaart

**SERGEY DUBROVA -
HOOFDCOACH SENIORS OEKRAÏNE
OKURI-ERI-JIME**

1

Uke in vierpuntensteun. Tori links van uke met de linkerhand in de rechterkraag van uke.



2

Tori gaat met het rechterbeen over uke.



3

Tori steunt met de rechterhand op de mat en plaatst het linkeronderbeen tegen de nek van uke. De greep aan de rechterkraag van uke blijft behouden.



4

Tori kantelt op de linkerzijde met het hoofd naar de knieën gericht van uke.



5

Met de rechterhand grijpt tori de rechterknie van uke, het rechterbeen controleert tussen de benen van uke.



6

Tori trekt okuri-eri-jime aan en drukt met de linkerscheen tegen de nek van uke.



● Eric Veulemans