

Technische kaart

door Hiroshi Katanishi: Sankaku-jime



1

Uke buiklig, tori op uke. Tori plaatst de linker knie in de linker oksel van uke en grijpt met de rechter hand in de kraag.



2

Tori heft uke van de mat met beide handen en schuift de linker knie verder naar voor.



4

Tori buigt de romp naar voor, controleert de linker pols met de linker hand en houdt een stevig contact van de rechter voet tegen de linker knie.



3

Tori schuift de rechter voet onder het hoofd van uke door naar de linker knie toe.



5

Tori rolt naar de rechterzijde.



6

Tori haakt de rechter voet in de linker knieholte, controleert met beide handen de linker pols van uke en drukt de knieën samen voor de verwurging.

