

Technische kaart

Kata Gatame

door Frank Wieneke

1



1. uke in buiklig; tori neemt met rechter hand onder de rechter oksel van uke de linker rever van uke vast.



Detail

2



2. tori blokkeert de linker elleboog van uke met de linker hand en probeert Uke naar de rug te draaien.

3



3. Tori controleert het linker been van Uke met zijn linker voet en de rechter arm van uke met het hoofd en draait uke over de linkerszijde naar de rug en grijpt met de rechterhand in de eigen linker elleboogplooi.

4



4. Tori eindigt in kata gatame.

Detail

