

Technische kaart

KO UCHI GARI

door Tomoko Fukumi, Wereldkampioene 2009 Rotterdam -48kg.
Uke: Kintaro Yamamoto, Japans judo-expert.

1

Startpositie: uke migi-shizen-tai, tori: hidari-shizen-tai. Linkse kumi (tori) tegenover rechtse kumi-kata (uke).

Uke blokkeert de linkse kumi-kata van tori door greep met de rechterhand ter hoogte van het linker sleutelbeen.



2

Tori verbreekt de blokkering van uke door een opwaartse beweging met de linker voorarm en elleboog. Op hetzelfde moment trekt tori de linker arm van uke zijwaarts/buitenwaarts.



3

Tori stapt links rechts in en neemt contact met de linker voorarm tegen de borst van uke waarbij de vuist opwaarts gericht is (uppercut).



4

Tori blijft naar uke gedraaid en brengt uke achterwaarts uit evenwicht.



5

Tori werpt uke met maaierende beweging van de linkervoet tegen de linkerhiel en volgt uke neerwaarts waarbij de schouderlijn evenwijdig blijft met deze van uke.

