

# Technische kaart

Hiroshi Katanishi - Ouchi-gari



1

Tori en uke staan in mi-gi-shizen-tai.

Tori plaatst de rechtermoot met een grote pas en duwt met de rechterhand. Uke komt vooruit met de linkermoot.



2

3

Tori schuift de linkermoot naar binnen en plaatst de rechtermoot voor de rechtermoot van uke.



4

Tori zwaait het rechterbeen achter het linkerbeen van uke.



5

Tori maait met het rechterbeen en drukt met de buik naar uke.



6

Uke valt naar de rechterzijde van tori.

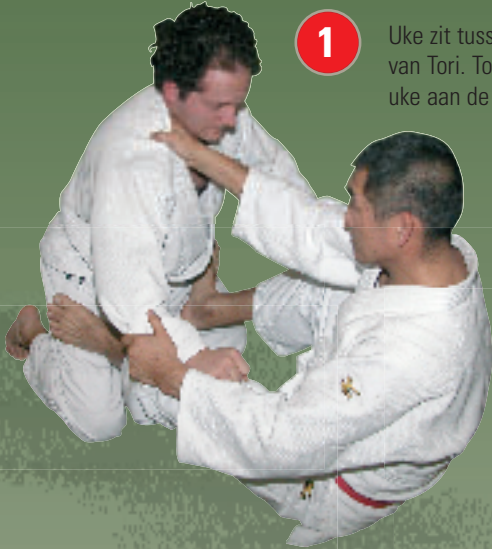


## Hiroshi Katanishi – Sankaku-jime



1

Uke zit tussen de benen van Tori. Tori controleert uke aan de rechterzijde.



2

Tori duwt met de linkervoet op de rechterdij van uke en duwt met de rechervoet tegen de linkerschouder.



Detailfoto: houding van de benen van Tori.



4

Tori duwt uke neerwaarts met het rechterbeen.



3

Tori heft de heupen en haakt het rechterbeen rond het hoofd van uke.



6

Tori haakt het linkerbeen over het rechterbeen en zet sankaku-jime aan en blijft de rechterarm van uke controleren met beide handen.



5

Tori draait zich zijwaarts ten opzichte van uke.

