

# Technische kaart

door Darcel Yandzi



## UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

1

Uke in vierpuntensteun, tori voor uke. Tori steekt de rechtervoet aan de binnenzijde van de rechterknie van uke.



2

Tori rolt achterwaarts over de linkerschouder van uke en brengt uke naar de rug met het rechterbeen.



4

Tori haakt de linkerarm in de rechter elleboogplooi van uke en steunt met de rechthand op de mat.



3

Tori wil ude-hishigi-juji-gatame aanzetten en uke grijpt met de linkerhand de rechterpols.



5

Tori controleert met het linkerbeen het hoofd van uke, draait naar rechts en breekt de verdediging van uke.



6

In steun op de rechterhand en de voeten zet tori de klem aan.





## SASAE-TSURIKOMI-ASHI

**1** Tori en uke lichtjes voorover gebogen. Tori grijpt met de rechterhand op de rug van uke.



**2** Tori plaatst de rechtervoet lichtjes achteruit en trekt uke naar zich.



**3**

Tori schuift de linkervoet aan de binnenzijde van de rechter van uke en heft met de linkerhand.



**4**

Tori plaatst de rechtervoet op de linkervreef van uke en draait de romp naar rechts. Met de rechterhand trekt tori naar de heup.



**5**

Met behulp van de handen werpt tori uke.

