

# Technische kaart

## Schakel van ippon-seoi-nage naar yoko-shiho-gatame door Iura Yoshihiko

- 1** Tori neemt met de rechterhand de linker kraag van uke vast boven de linkerarm van uke. Uke heeft met de linkerhand de rechter kraag van tori vast.



Detail: gekruiste kumikata.

- 2** Tori draait ippon-seoi-nage links in, ...



**3**

... en werpt uke over de linkerschouder.



**4**

Tori controleert uke verder op grond en trekt met de rechterhand de rechterelleboog van uke tegen zijn lichaam zodat uke naar de linker heup gedraaid wordt. Tevens controleert tori uke met het rechter been over het rechterbeen van uke.



**5** Tori steekt de rechterhand onder de rechteroksel van uke en neemt borstcontrole tegen uke. Tori grijpt daarbij de eigen linker kraag.



Detail: greep naar linker kraag.

**6** Tori verplaatst zich naar links voorbij het hoofd van uke en gaat naar een rechtse kesa-zit naast uke. Tori blijft de greep aan zijn linker kraag houden.



**7** Tori grijpt met de linkerhand de rechter broekspijp van uke vast ter hoogte van de rechterknie en schuift zijn rechterknie tot tegen de rechterknie van uke.



**8** Tori heft het rechterbeen van uke en draait uke op de rug.



**9** Tori blijft met de beide handen de controle houden en draait mee met de borst naar een variant van yoko-shiho-gatame.

