

Technische Kaart

O UCHI GARI door HUGO PEENE, 6de DAN.



1

TORI en UKE starten met een rechtse greep



2

TORI neemt met de linkerhand de linkerkraag van UKE en bevrijdt de rechterarm. TORI trekt met de linkerhand zodat UKE voorwaarts stapt met de linkervoet.



3

TORI grijpt met de rechterarm over de linkerschouder van UKE en controleert sterk ter hoogte van de gordel. TORI plaatst de rechtervoet achter de linker van UKE.



4

TORI maait met het rechterbeen.



5

TORI daalt met de rechterknie naar de mat.



6

TORI werpt UKE op de rug en houdt op met de linkerhand.

Technische Kaart

OKURI ERI JIME door HUGO PEENE, 6de DAN.



1

UKE valt IPPON SEOI NAGE aan op de beide knieën.



2

TORI blokkeert de aanval met de buik en linkerhand.



3

TORI controleert goed met de rechterhand onder de kin van UKE en plaatst de linkervoet voor de linkerknie van UKE.



4

TORI grijpt met de linkerhand de broek van UKE.

5

TORI rolt over de linkerschouder naar de rug.



6

Vervolgens verwurgt TORI al trekkend met de rechterhand terwijl de linkerhand blijft houden aan het linkerbeen van UKE.



● Eric Veulemans