

# Technische Kaart

**TAI OTOSHI** door Ilse Heylen, Europees kampioen.



1

TORI heeft linkse greep en UKE rechtse greep.



2

TORI gaat met de rechtervoet achterwaarts en drukt UKE naar beneden.



3

Op de reactie van UKE haalt TORI UKE voorwaarts links uit evenwicht, kijk naar de rechterhand van TORI.



4

TORI draait de rechtervoet achter het linkerbeen.



5

TORI schuift het linkerbeen diep voor het linker van UKE.

6

TORI werpt UKE door een neerwaartse actie van de handen.



# Technische Kaart

JUJI GATAME door Ilse Heylen, Europees kampioen.

1

UKE zit in lage vierpuntensteun, TORI vertrekt op UKE met het rechterbeen onder UKE en de linkerarm schuift achter de rechterarm van UKE.



2

TORI schuift de linkerarm ver door en drukt met de linkerknie tegen de nek van UKE.



3

UKE daalt naar buiklig en TORI duwt het hoofd van UKE verder weg.  
A. Kijk naar de actie van de linkerknie van TORI.



4

TORI schuift het linkerbeen voor het aangezicht van UKE.  
A. Zie de positie van het linkerbeen.



TORI draait op de rechterzijde en duwt met het linkerbeen UKE naar de rug.

6



5

TORI schuift naar links en komt zo op de lengteas van UKE.



7

TORI controleert met beide handen de rechterarm van UKE.



8

Vervolgens gaat TORI naar ruglig om de klem aan te zetten.



● Eric Veulemans