

Technische kaart

Tomoe-nage (basis voor de zijdelingse uitvoering)



1

Tori en uke staan met een linkse kumikata tegenover elkaar



2

Tori verbreekt de kumikata door met beide handen tegen de voorarm van uke te drukken.



3

Tori houdt de mouw en neemt met de linkerhand opnieuw de linker kraag van uke vast.



4

Tori maakt de nodige ruimte en draait zijlings onder uke in

5

Tori komt zijlings ten opzichte van uke te liggen met de rechtervoet het zwaartepunt van uke.



6

Tori strekt het rechterbeen en tilt uke op door zich af te duwen op de linkervoet (rechterheup komt van de mat).



7

Tori controleert de val van uke, die ter hoogte van de rechterschouder van tori op de mat landt.



Ude-hishigi-juji-gatame: een schakel vanuit zijwaartse tomoe-nage.



Vervolg na punt 4 uit de basisvorm

5

Tori komt zijlings ten opzichte van uke te liggen, maar haakt nu met de rechterarm het linkerbeen van uke langs binnen. De rechervoet neemt controle aan de heup.



6

Tori zwaait het linkerbeen rond het hoofd van uke



7

Tori drukt met beide benen uke tot ruglig.



8

Tori neemt controle over uke en bevrijdt de rechterarm.



9

Tori klemt de rechterarm van uke



Deze vorm kan gebruikt worden na het mislukken van de aanval of als geveinsde aanval.