

# Technische kaart

Kuzure-kami-shiho-gatame: tori in ruglig, uke valt aan van tussen de benen



1

Tori draait zich zijwaarts ten opzichte van Uke en controleert hierbij de rechterarm. Tori heft Uke's linkerarm, terwijl het rechterbeen de romp van Uke in de okselplooi neerwaarts drukt.



2

Tori neemt de linkerarm van Uke in sankaku-controle.



Uke verplaatst de benen naar het hoofd van tori om houdgreep aan te zetten.

3



4

Tori blokkeert de verplaatsing en grijpt de rechterbroekspijp van Uke vast met de linkerhand



5

Tori duwt uke's rechterbeen van zich af, duwt met de linkerhand op de borst van Uke en draait Uke op de rug.



6

Tori eindigt in kuzure-kami-shiho-gatame



**Seoi-nage**



**1**

Tori en Uke staan in hidari-jigotai positie tegenover elkaar. Tori verbreekt de kumikata door met beide handen tegen de voorarm te drukken.



**2**

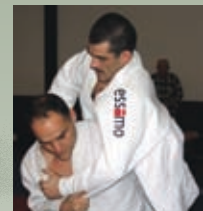
Tori wentelt de rechtervoet rugwaarts.



**4**

Tori tilt Uke van de mat

Detail: de positie van de linker- en de rechterhand van Tori.



**3**

Tori schuift het linkerbeen aan de buitenkant van het linkerbeen van Uke.



**5**

Tori werpt Uke voor zich

