

Technische kaart

Peter Gardiner – Okuri-Eri-Jime



1

Uke ligt in verdediging op de buik. Tori heeft controle op uke en kantelt uke naar de rug zodat beiden in ruglig draaien waarbij uke met de rug op tori ligt.



Detail: Verdediging uke voor verwurging

2

Tori neemt met de linkerduim in de rechterkraag van uke en laat uke terug naar de buik draaien.



3

Tori houdt de controle met de linkerhand aan de rechterkraag van uke en neemt met de rechterhand het linkerbeen van uke vast. Tori tracht uke over de rechterschouder te draaien met de rechterhand.



4

Uke reageert door het linkerbeen plat te leggen en de rechterknie op te trekken.



5

Tori duwt met de rechterhand de rechterknie van uke en houdt uke onder controle met de borst



6

Tori duwt de linkervoorarm tegen het hoofd van uke, behoudt de greep aan de kraag en verplaatst zich naar links.



7

Tori plaatst de linkervoet voorbij het hoofd van uke en plaatst zijn gewicht naar voor, trekt met de rechterhand aan de rechterknie van uke en werkt af al trekkend met okuri-eri-jime.

