

Technische kaart

door Wieslaw Blach



Hikomi-gaeshi

1

Startpositie: Uke en tori in shizen-hontai. Tori grijpt met de linkerhand de rechter mouw van uke. Uke grijpt met de rechterhand de linker mouw van tori.



2

Tori trekt de rechterarm van uke naar beneden en grijpt de gordel van uke. Tori drukt de partner naar beneden.



4

Tori schuift de linkervoet voorbij de rechter en komt op de linkerszijde.



3

Tori plaatst de rechtervoet achterwaarts.



5

Tori draait uke over zich heen



6

Tori eindigt in yoko-shiho-gatame.





Tate-shiho-gatame

1 Tori controleert uke tussen de benen en grijpt met de rechterhand de rechterarm van uke met gekruiste greep.



2 Tori controleert de arm van uke tegen de borst en grijpt met de linkerarm ver op de rug van Uke.



3 Tori schuift zijn rechterarm onder het linkerbeen van uke.



4 Tori heft het been en draait uke naar links.



5 Tori blijft heffen met de rechterarm en duwt met het rechterbeen uke naar de rug.



6 Tori eindigt in tate-shiho-gatame (zijaanzicht).

