

Technische kaart

Kata-gatame

2

Tori trekt uke omhoog en brengt het rechterbeen onder het rechterbeen van uke en controleert met de romp.



Detail achter-aanzicht

1

Uke in buiklig, tori start in halve kniestand op Uke. Controle met linkervoet boven linkerbeen van uke en greep aan de gordel met beide handen.



3

Tori draait naar links en daardoor is er opening onder de rechteroksel van uke.



Detail achter-aanzicht

4

Tori steekt de rechterarm onder de rechteroksel van uke door en neemt controle onder de kin naar de linkerschouder van uke. De linkerhand grijpt de linkerkraag van uke.



5

Tori draait naar rechts en trekt uke dicht tegen zich aan.



6

Tori trekt uke over zich heen en draait verder naar de buik. Tori brengt het hoofd tegen de mat.



7

Tori schuift de rechterknie tegen de rechterheup van uke en eindigt in kata-gatame.

