

Ude-hishigi-hiza-gatame

1



Uke tussen de benen van tori, tori start in zit voor uke met de linkse kumikata. Tori rolt met de rechterhand de linkerelleboog van uke in van binnen naar buiten en neemt controle met de rechterhand op de linkerelleboog van uke.



2



Tori zwaait het rechterbeen over de linkerarm van uke, blijft de controle houden aan de linkerelleboog van uke met de rechterhand en aan de rechterkraag van uke met de linkerhand.



3



Tori duwt uke naar de mat met het rechterbeen en neemt contact met de rechterzijde tegen de linkerszijde van uke.



4



Tori komt in zit en drukt het been verder naar benden. De linkerhand van tori blijft aan de linkerelleboog van uke en de rechtervoorum van tori drukt uke naar beneden.

5



Tori zet ude-hishigi-hiza-gatame aan.
5a Detail vooraanzicht De linkerpols van uke kan naar de rechter liesplooij van tori gaan

