

Technische Kaart door Eiji Kikuchi

Van yoko-shiho-gatame (variant) rechts naar yoko-shiho-gatame (variant) links



Tori start in yoko-shiho-gatame aan de rechterzijde van uke. Uke duwt omhoog met de linkerhand tegen de rechterschouder van tori.



Uke probeert op de linkerzijde te draaien. Tori verhindert dit door de rechterarm onder de rechter arm van uke te steken.



Elleboogplooi van tori is in de elleboogplooi van uke. De bovenhand van tori rust op de rechteronderarm van uke. Tori houdt de arm ingesloten tussen eigen biceps, onderarm en bovenzijde hand.



Tori plaatst de linkerknie naast het hoofd van uke ter hoogte van de linkerschouder van uke.



Tori verhindert uke om verder op de buik te draaien en houdt de arm van uke goed ingesloten. Tori plaatst het linkerbeen over het hoofd van uke en neemt goed contact.



Tori steekt de linkerarm onder de rechterarm van uke



Bovenaanzicht



Van zodra de linkerarm van uke onder de rechterarm van tori geplaatst is, mag tori zijn rechterbeen oprichten om te verplaatsen



Tori brengt de handen naar elkaar toe



Tori neemt uke terug in yoko-shiho-gatame aan de linkerzijde

