

Technische kaart

Verdediging tori op de rug en uke tussen de benen

door Mark Huizinga

1



1 Tori op de rug, uke in kniezit tussen de benen van tori. Tori controleert de rechterarm van uke met beide handen, met kneukelgreep bovenop de mouw en drukt de voorarm van uke tegen de buik.

2



2 Tori verwijdt zich van uke door op de rechterzijde te draaien en de heup te verwijderen van uke. Tori neemt controle met het linkerbeen aan de binnenzijde van het rechter van uke en met het rechterbeen aan de binnenzijde van het linkerbeen van uke. De knieën zijn naar buiten gericht.

3



3 Tori recht de romp en grijpt met de linkerhand de gordel van uke op de rug. Gelijktijdig brengt tori het zitvlak dicht bij uke en neemt controle met het bovenlichaam tegen uke.

4



4 Tori gaat naar ruglig en trekt uke mee tussen de benen en lift uke van de mat met de voeten.

5



5 Tori grijpt met de rechterhand de gordel vast van uke naast de linkerhand en draait uke naar de linkerzijde.

6



6 Tori draait verder naar een variant van yoko-shiho-gatame. Beide handen van tori blijven de controle op de rug van uke behouden.