

Technische kaart

Uchi mata

door Hikari Sasaki 6^{de} dan - Olympisch kampioene Seoul 1988

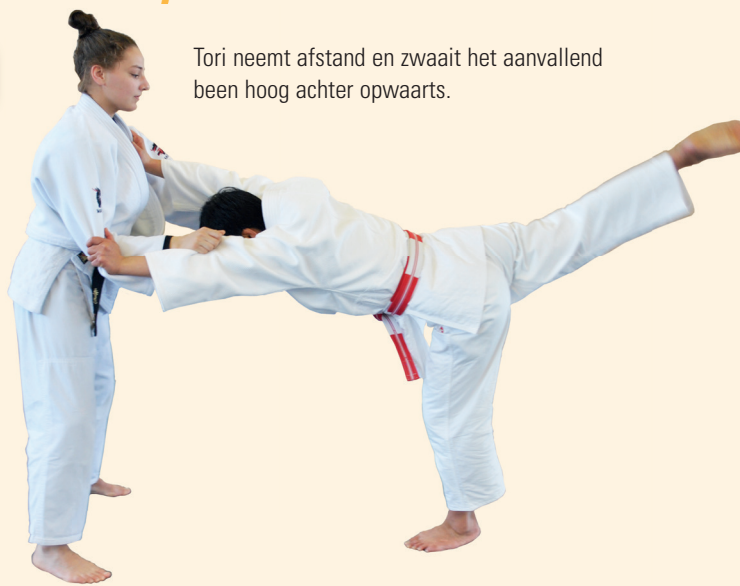
1

Startpositie: uke shizen-hontai en tori miigi shizentai. Beiden nemen de rechtse kumikata.



2

Tori neemt afstand en zwaait het aanvallend been hoog achter opwaarts.



3

Tori brengt uke voorwaarts uit evenwicht (zie detail 1 en 2).



Detail 1: Hikite (trekkende hand): pols naar boven gericht.



Detail 2: Tsurite (liftende hand): rechtvoorarm van tori neemt contact tegen linker borstzijde van uke.

4

Linkervoet centraal t.o.v. steunvlak van uke. Tori neemt contact met de rechter heup.



5

Tori buigt het linkerbeen en zakt onder het zwaartepunt van uke.



6

Tori zwaait het rechterbeen centraal tussen de benen van uke en werpt met uchi-mata.

