

Technische kaart

Schakelen KO UCHI GARI naar KESA GATAME door Tomoko Fukumi, Wereldkampioene 2009 Rotterdam -48kg. Uke: Kintaro Yamamoto, Japans judo-expert.

1

Startpositie: tori en uke in hidari-shizen-tai. Linkse kumi kata (tori).

Tori werpt uke met ko uchi gari links.



2

Tori volgt mee naar de grond met de schouderlijn evenwijdig aan de schouderlijn van uke. Tegelijkertijd controleert tori met de linker onderarm de rechterborst van uke.



3

Tori steunt op de linkervoet en stapt met het rechterbeen over het linkerbeen van uke.



4

Tori komt in steun op de rechtervoet en glijdt met het linkerbeen eveneens over het rechterbeen van uke.



5

Aandachtspunt: Tori controleert met de linkervoet de linkerbinnendij van uke.



6

Tori schuift door in gesa-zit en eindigt in een variante vorm van kesa gatame.

