

# Technische kaart

## Ashi Guruma door Koen Sleeckx

(Goud Super-A Parijs 2002, Militair wereldkampioen 2007)

### 1 STARTPOSITIE:

Uke in shizenhontai  
Tori in migi-shizentai

Tori rechtse kumi-kata,  
rechterhand ter hoogte  
van de linkerschouder  
van Uke



### 2 Kuzushi

Tori wijkt uit  
met de rechter-  
voet buiten



### 3 Kuzushi

Tori stapt met de linker-  
voet in een draaiende  
heupbeweging schuin  
voor Uke en brengt  
Uke voorwaarts uit  
balans. Tori staat  
hierdoor met het  
standbeen bui-  
ten het even-  
wichtsveld  
van Uke.



### 4 Tsukuri

Via een snelle linksom wente-  
lende beweging op de bal  
van de linker voet brengt  
Tori zijn rechter been  
gestrekt dwars voor de  
rechter knie van Uke.  
Hierbij stuurt Tori  
Uke rechts voor-  
waarts.



### 5 Kake

Tori trekt en duwt Uke over zijn uitgestrekt been  
in een linkse rotatie van het lichaam.



Raymond De Clercq  
Technisch Directeur

Bart Geelen  
Sporttechnisch coördinator