

# Technische Kaart

KATA GURUMA door Sergey Dubrova,  
hoofdcoach seniors Oekraïne

1

Tori breekt kumi kata van de rechterhand van Uke.



2

Tori trekt de arm neerwaarts en plaatst de linkerhand aan de binnenzijde van de rechterarm van Uke.



3

Tori stapt met de rechervoet naar Uke en plaatst het hoofd onder de rechteroksel



4

Tori trekt uke op de schouders en valt in steun op de knie. (zie controle van de arm op de verduidelijkingsfoto)



6

Tori vervolgt met Kesa Gatame.



5

Vervolgens werpt tori Uke over de linkerschouder.



# Technische Kaart

OKURI ERI JIME door Sergey Dubrova,  
hoofdcoach Oekraïne



1

Uke verdedigt op vier punten, tori staat aan de zijde.



2

Tori plaatst de rechterknie achter de linkerelleboog van uke en schuift de linkerhand onder de kin van uke naar de rechterkraag.



4

Tori schuift de rechterarm onder de rechteroksel van uke.

3

Uke trekt de linkerelleboog naar binnen waarop Tori inschuift met de benen in gesa-positie.



5

Uke trekt de rechterarm naar binnen en komt in buiklig. Tori schuift de rechterheup over de linkerschouder van uke en controleert met de rechterarm over uke's hoofd.



6



Tori vervolgt de verwurging door zich te verplaatsen met de benen in wijzerzin.

● Eric Veulemans