

# Technische kaart

## Aanval met ude-hishigi-juji-gatame, uke in vierpuntensteun door Cedric Taymans

1



1. Uke in vierpuntensteun, tori zit op uke, rechterbeen onder uke, linkerarm in de rechter elleboogplooi van uke, rechterarm in steun op de mat rechts van uke.

2



2. Tori wentelt naar de linkerszijde en drukt met het rechterscheenbeen op het hoofd van uke.

3



3. Tori grijpt met de rechterhand naar de rechterbroekspijp van uke en doet uke voorwaarts rollen.



Detail: de greep aan het been van uke.

4



4. Tori duwt uke neerwaarts op de rug met het linkerbeen.



Detail: de linkerhand van tori zit hoog in zijn rechterkraag. Tori zal nu de rug strekken om de verdediging met de armen van uke te breken.



Detail: de linkerhand van tori kan naar de gordel van uke grijpen. Na deze greep draait tori meer naar de rechterzijde en duwt krachtig met het linkerbeen uke op de rug.

5



5. Tori eindigt met de klem in ruglig met de beide benen over uke.