

Technische kaart

Ude-hishigi-juji-gatame

door Ilse Heylen, topjudoka 6^{de} dan

1



1. Uke zit tussen de benen van tori. Tori grijpt met de linkerhand bovenop de rechtermouw van uke ter hoogte van de bisceps van uke. De rechterhand van tori grijpt de broek aan de binnenzijde van de linkerknie van uke.



Detail greep tori. Greep met linkerhand op rechtermouw van uke in kneukelgreep duim naar zich toe gericht ter hoogte van de biceps van uke.

2

2. Tori gaat naar ruglig met hoofd voor de linkerknie van uke en blijft controle houden met het rechterbeen rond de romp van uke. Het linkerbeen van tori wordt voor het hoofd van uke gezwaaid.



3



3. Tori neemt controle met de linkerknieplooi onder het hoofd van uke. Met de rechterhand neemt tori controle aan het rechterbeen van uke.



Detail vooraanzicht: controle linkerbeen van tori

4

4. Tori gaat op de linkerschouder liggen en blijft drukken met beide benen. Tori blijft controle houden met de rechterhand aan het rechterbeen van uke.



5



5. Tori strekt het lichaam en duwt uke van zich af met de rechterhand.

6

6. Tori zet ude-hishigi-juji-gatame aan.

