

INKOMEN – NE WAZA

UKE TUSSEN DE BENEN VAN TORI

VORM 1



VORM 2



VORM 3



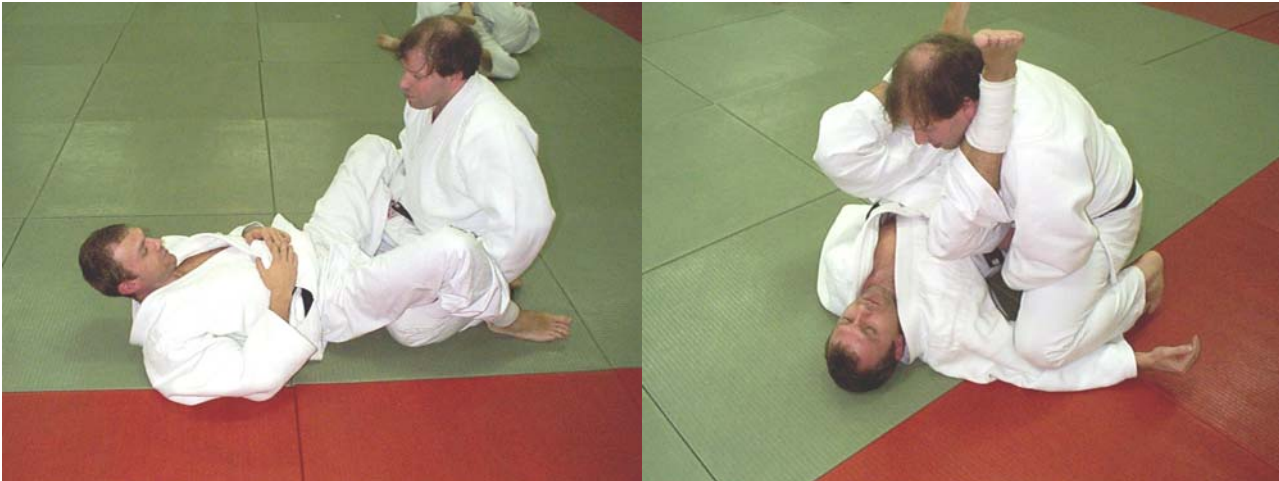
haaks op UKE draaien en omduwen met het rechterbeen en bovenop UKE draaien in tate-shiho-gatame

VORM 4



TORI steekt zijn rechterarm onder de rechterarm van UKE, neemt met zijn rechterhand de linkerbroekspijp van UKE vast en draait hem over. TORI eindigt met ude-gatame.

VORM 1



TORI zit tussen UKE's benen en neemt met beide handen de gordel vast. TORI trekt UKE naar boven en controleert met zijn linkerknie, UKE's rechterarm.



TORI neemt UKE's pols vast en trekt deze onder UKE's lichaam en neemt houdgreep vast.

VORM 2



TORI zit tussen UKE's benen en neemt met zijn rechterhand UKE's rechterreer, duwt met zijn linkerarm UKE's rechterbeen naar boven en grijpt UKE's linkerreer.



TORI duwt op UKE's rechterbeen terwijl hij zijn linkerbeen tegenhoudt en op UKE drukt, TORI duwt UKE's rechterbeen weg en gaat over tot houdgreep.

VORM 3



TORI zit tussen UKE's benen en neemt met zijn linkerhand UKE's rechter schouder vast terwijl hij op UKE's rechterbeen duwt.

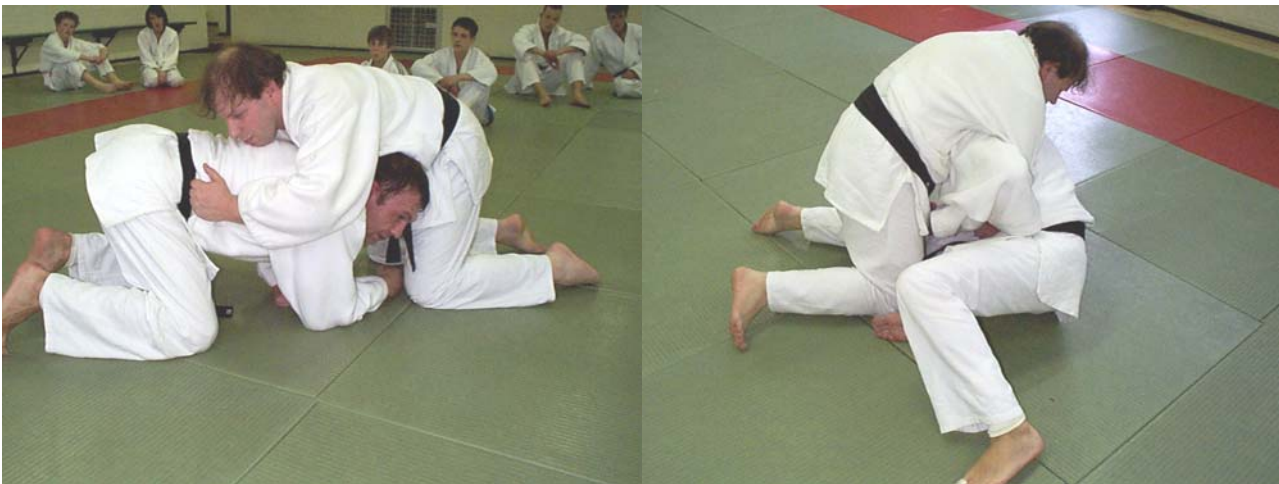


TORI trekt UKE's rechter schouder naar zich toe en draait UKE zo onder zich en zet houdgreep aan.

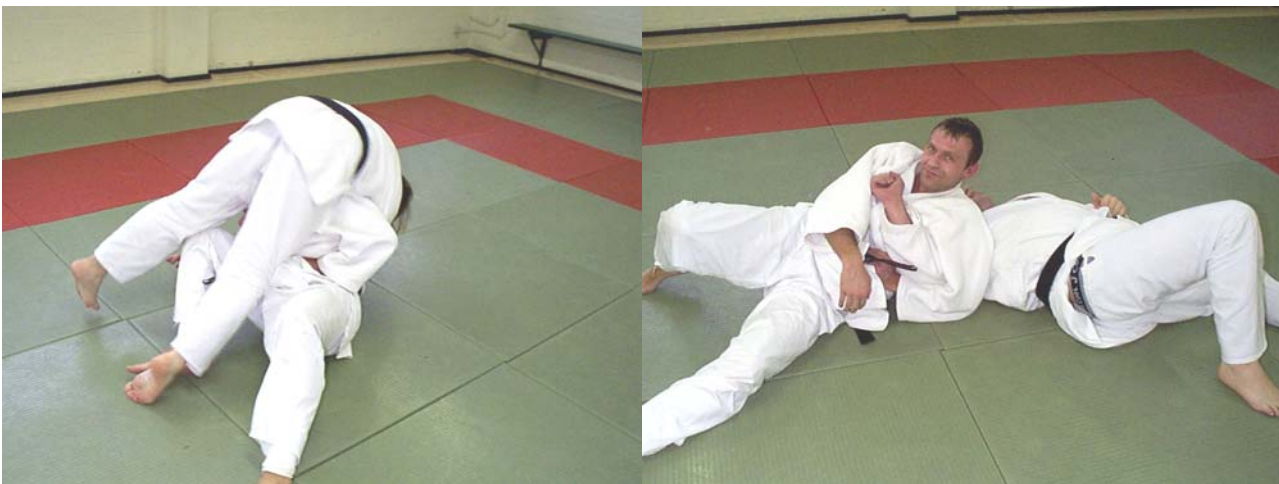
VORM 1



UKE wil de rever nemen en TORI controleert UKE's rechterarm met zijn oksel. TORI steekt zijn hoofd onder UKE's linkeroksel.



TORI gaat zitten en duwt UKE naar achter over zijn linker schouder en duwt mee met zijn rechterbeen.



TORI houdt controle en gaat over naar houdgreep.

