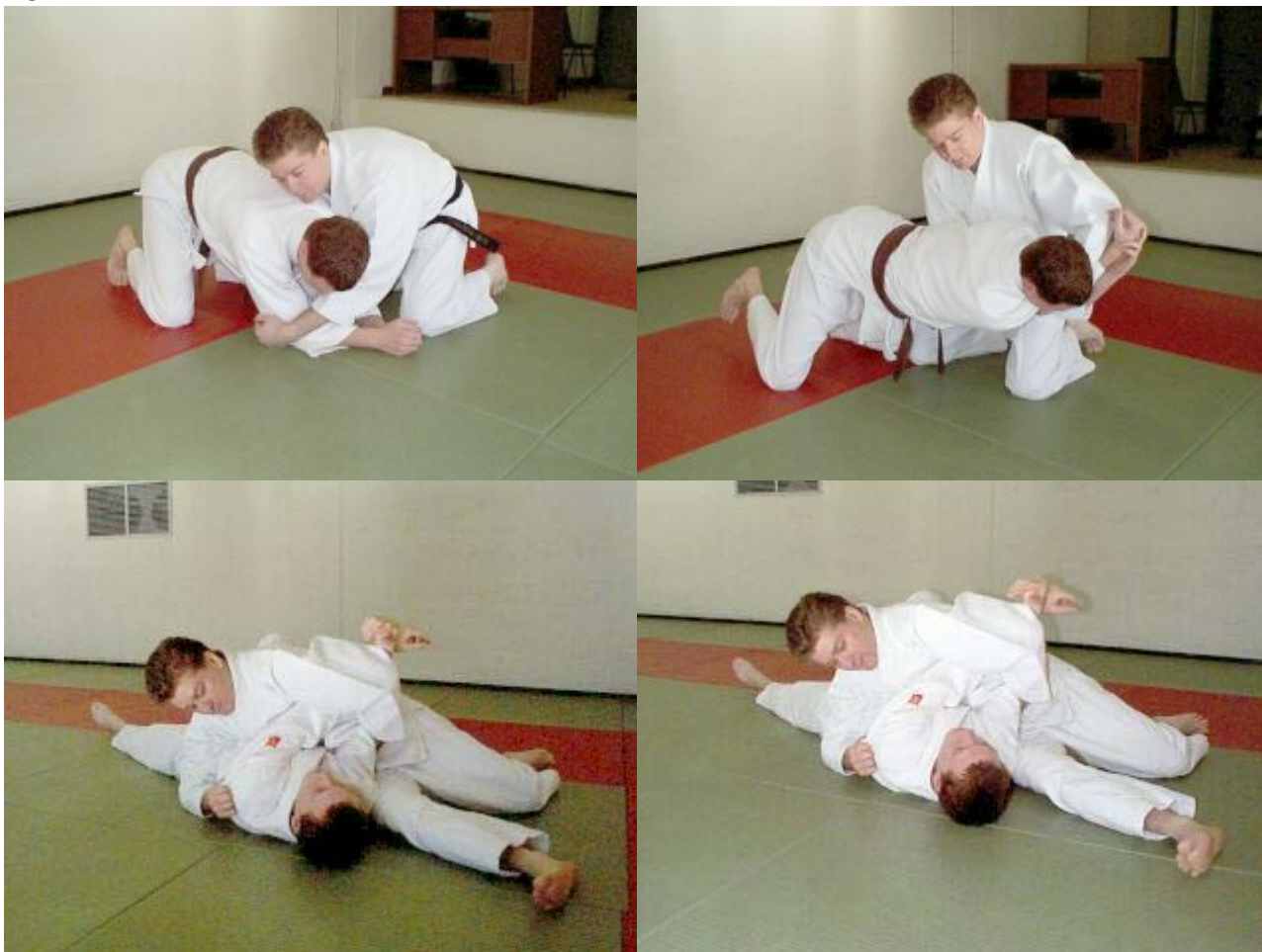


OMKEREN – NE WAZA

VANUIT VIERPUNTSTEUN

VORM 1



Beide armen grijpen, naar opzij trekken en vervolgens naar de buik trekken. Onmiddellijk controle nemen en houdgreep aanzetten.

VORM 2



Langs de buitenzijde het verste been en de verste arm grijpen. UKE omver duwen en onmiddellijk controle nemen en KUZURE-KESA-GATAME aanzetten.



VORM 5

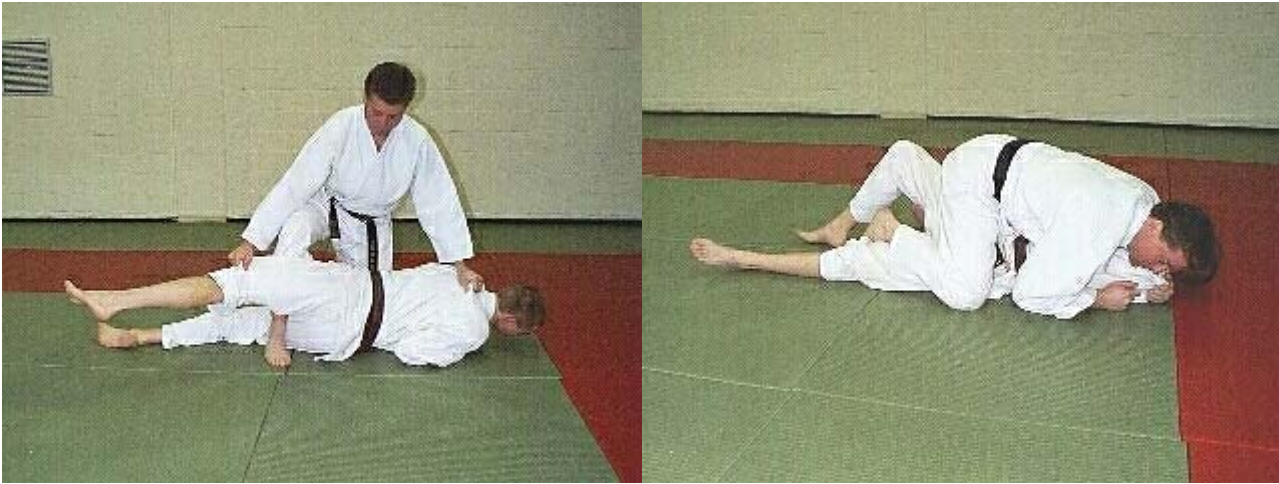


met de linkerhand UKE's gordel nemen, onder UKE's linkerarm de eigen pols nemen, met de rechterhand de een stuk van UKE's vest of gordel nemen om UKE's rechterpols vast te houden.



TORI neemt UKE's rechterarm en trekt UKE omver, TORI eindigt met ????????

VORM 1

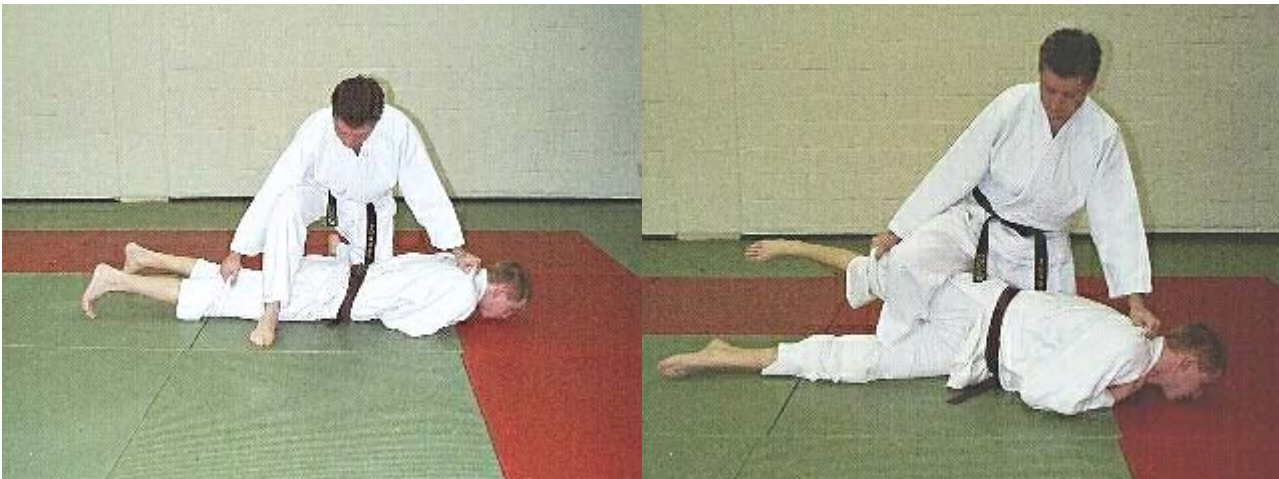


TORI licht UKE's linkerbeen op en steekt zijn rechterbeen tussen UKE's benen. TORI duwt met zijn rechterscheenbeen tegen UKE's dij.

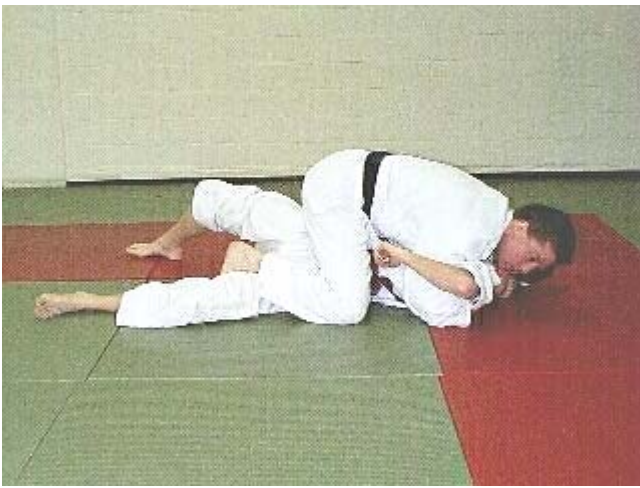


TORI eindigt met TATE-SHIHO-GATAME

VORM 2



TORI zet zijn rechterbeen over UKE's benen en licht UKE's rechterbeen op. TORI steekt zijn rechervoet tussen UKE's benen en stapt met zijn linkerknie achteruit terwijl hij UKE verder omdraait.



TORI eindigt met TATE-SHIHO-GATAME

VORM 3



TORI controleert UKE en licht met zijn rechterhand UKE's hoofd op en steekt dan zijn linkerarm onder UKE's borst.



TORI grijpt met zijn linkerhand UKE's rechtermouw ter hoogte van de bovenarm



TORI steekt zijn rechterhand onder UKE's linkerbeen en grijpt UKE's rechterbroekspijp vast. TORI trekt aan de broek en de mouw en duwt gelijktijdig met zijn schouders UKE op zijn rug. TORI eindigt met KUZUR-KESA-GATAME