





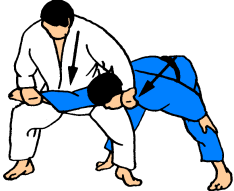




Ude hisigi Serie

1.	<p>Beginnen vanuit rechtsvoorstaande kamae met kakie. Wanneer Uke duwt maakt Tori tenkan-ashi en ude-osae.</p>	
2.	<p>Uke wil omhoog komen en buigt zijn arm. Tori laat dit toe, stapt onder de arm van Uke door en maakt ushiro-empi-uchi. Nu trekt Tori Uke naar voren door tenkan-ashi te maken waarbij hij de arm buitenwaarts opschroeft en laat Uke als het ware in een teisho naar de kin lopen. Tori maakt ude hisigi-soto-kannuki-gatame.</p>	
3.	<p>Uke duwt de linker elleboog van Tori weg. Tori gaat met deze beweging mee, brengt de arm van Uke omhoog, stapt voor Uke en maakt ushiro-empi-uchi gevolgd door ude-hisigi-kata- katame.</p>	
4.	<p>Tori vervolgt met een migi-ushiro-mawashi-empi-uchi in de rug van Uke, laat de rechterarm voor de borst van Uke komen en maakt ude-hisigi-kubi-gatame.</p>	
5.	<p>Tori vervolgt met teisho naar de kin van Uke, maakt tenkan-ashi achter Uke terwijl hij met links ushiro-hadaka-jime maakt en door met links de arm van Uke weer te controleren ude-hisigi-mune-gatame maakt door Uke naar achteren te trekken.</p>	
6.	<p>Uke probeert te ontsnappen door naar achteren onder Tori uit te lopen. Hierop maakt Tori ude-hisigi-waki-gatame.</p>	

7.	<p>Uke probeert zijn rechterpols terug te draaien, waarop Tori om het hoofd de kin van Uke pakt en ude-hisigi-hara-gatame aanzet.</p>	
8.	<p>Uke probeert zijn arm weg te trekken door de linker knie van Tori naar binnen te duwen. Tori laat de kin los en maakt yoko-empi-uchi op de binnenkant van de arm van Uke in combinatie met teisho op het oor. Tori laat in een vloeiende beweging de linkeronderarm onder de rechterarm van Uke door draaien en maakt ude-hisigi-gatame.</p>	
9.	<p>Uke ontsnapt door een voorwaartse rol te maken. Tori dwingt Uke op zijn buik door middel van ude-hisigi via het scheenbeen en maakt tate-ude-hisigi-juji-gatame.</p>	
10	<p>Tori vervolgt met ude-hisigi-ashi-gatame.</p>	