

JUDO BOND NEDERLAND



JIU-JITSU-NE-WAZA-KATA

**opgesteld door de
Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu (N.G.C.J.J.)**

1 april 2011



--

INHOUDSOPGAVE

Verantwoording	5
Geldigheid versie 1 april 2011	5
Algemeen bij verdedigingen	5
De aanvalsposities	5
Handeling 1 - Aanvalspoging frontaal	7
1.1 De aanval	7
1.2 De verdediging	7
1.3 Afronding	7
Handeling 2 - Wurging van voren tussen de benen geknield, Tori op de rug	9
2.1 De aanval	9
2.2 De verdediging	9
2.3 Afronding	10
Handeling 3 - Aanvalspoging van opzij	11
3.2 De Verdediging	11
3.3 De afronding	12
Handeling 4 - Wurging van opzij, geknield, Tori op de rug	13
4.1 De aanval	13
4.2 De verdediging	13
4.3 Afronding	14
Handeling 5 - Aanvalspoging van boven	15
5.1 De aanval	15
5.2 De verdediging	15
5.3 Afronding	15
Handeling 6 - Wurging van boven, overheen geknield, Tori op de rug	16
6.1 De aanval	16
6.2 De verdediging	16
6.3 Afronding	16
Handeling 7 - Aanval van achteren	17
7.1 De aanval	17
7.2 De verdediging	17
7.3 Afronding	18
Handeling 8 - Wurging van achteren, boven het hoofd geknield, Tori op de rug	19
8.1 De aanval	19
8.2 De verdediging	19
8.3 Afronding	19



Handeling 9 - Aanvalspoging van boven, Tori op de buik	20
9.1 De aanval.....	20
9.2 De verdediging.....	20
9.3 Afronding	21
Handeling 10 - Wurging van boven, naast geknield, Tori op de buik.....	22
10.1 De aanval.....	22
10.2 De verdediging.....	22
10.3 Afronding.	22

Verantwoording.

Deze tekst vormt de officiële beschrijving van de Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu, van het Jiu-Jitsu-Ne-Waza-Kata. Bij verschillen met de video-uitvoering prevaleert deze beschrijving. Bij mogelijke updates van deze tekst prevaleert de op dat moment via de JBN site beschikbare versie, met inachtneming van de hieronder vermelde geldigheidsregel.

De beschrijving "Jiu-Jitsu-Ne-Waza-Kata, versie 2" bevat een uitgebreidere beschrijving en meer verduidelijking ten opzichte van versie 1.

Geldigheid versie 1 april 2011.

Deze versie is pas van toepassing bij beoordeling van het Ebo-No-Kata bij examens welke worden afgenomen vanaf 1 september 2011.

Algemeen bij verdedigingen

Tori (de verdediger) en Uke (de aanvaller) staan 6 meter uit elkaar waarbij Tori de Joseki aan zijn rechterzijde heeft. Beide draaien een kwartslag, groeten de Joseki, draaien een kwartslag terug en groeten elkaar. Beide openen door links-rechts een schuine pas naar voren te maken. De afstand tussen Tori en Uke is nu ongeveer 4 meter. Beide staan nu in startpositie 1 (zie tekening).

Tijdens het lopen houden Tori en Uke de handen stil tegen de buitenkant van de bovenbenen en de voeten schuiven over de grond.

Na elke actie komen Tori en Uke met de linkerknie voor in een links geknielde parate houding uit. Tori houdt daarbij zijn handen paraat, Uke heeft zijn armen langs zijn lichaam ten teken dat hij het gevecht niet voort wil zetten. Vervolgen draaien beide naar elkaar toe met de handen op de bovenbenen en gaan staan en begeven zich naar de positie voor de volgende aanval.

Na de laatste handeling lopen Tori en Uke naar hun aanvangspositie terug (startpositie 1). Beide sluiten met een pas rechts-links terug. De afstand tussen Uke en Tori is nu ongeveer weer 6 m. Beide groeten elkaar, draaien een kwartslag en groeten naar de Joseki, Hiermee is het Jiu-Jitsu-Ne-Waza-Kata afgesloten.

De aanvalsposities

Het Jiu-Jitsu-Ne-Waza-Kata bestaat uit vijf aanvalsposities die ieder uit een staande aanvalspoging en een verwurging op de grond worden uitgevoerd (10 handelingen).

Bij handeling 1 en 2 komt de aanval vanuit de richting van de voeten van tori, bij handeling 3 en 4 vanaf de zijkant van tori, bij handeling 5 en 6 is de positie van Uke over die van tori, bij handeling 7 en 8 valt Uke de achterkant van tori aan en bij handeling 9 en 10 is tori met de buik naar de grond gericht en wordt tori door Uke vanaf de rugzijde aangevallen.

De oneven genummerde handelingen beginnen van uit een staande startpositie (startpositie 1, 3, 5, 7 en 9) en worden door Uke ingeleid met het dwangmatig naar de grond brengen van To-



ri. Hierna volgt de poging tot een grondaanval. Hierbij stellen beide zich op en lopen naar elkaar toe (startpositie 1 en 5) of Uke loopt naar de opgestelde Tori (3, 7 en 9).

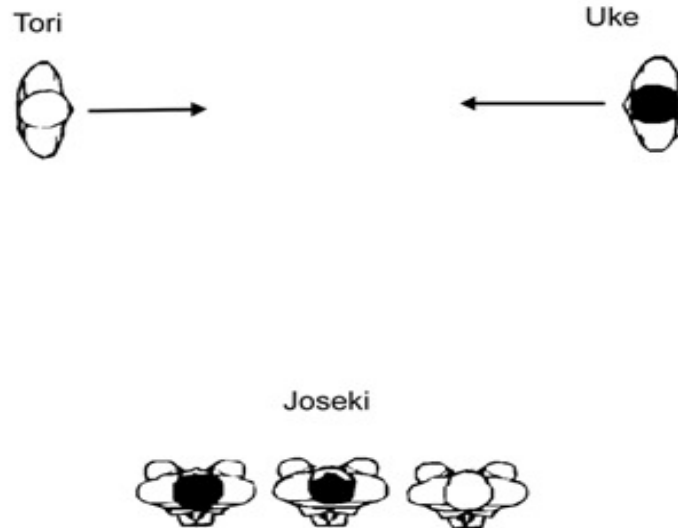
Bij de even handelingen (startpositie 2, 4, 6, 8 en 10) stellen Uke en Tori zich beide op, Tori staat op betreffende aanvalspositie (zie organisatie). Uke stelt zich op, tegenover de Joseki met het hoofd er naartoe. Als Tori in positie is knielt hij op zijn linkerknie, vervolgens plaats hij zijn rechter voet naar opzij en draait de rechterknie naar buiten (openingshouding). Vervolgens gaat hij liggen. Als hij in positie ligt begeeft Uke zich naar Tori voor het uitvoeren van de betreffende aanvalshandeling.

De wijze waarop Tori gaat liggen hangt af van de aan te nemen liggende positie. Bij de handelingen 2, 4 en 6 doet hij dit door de rechterhand voor de linkerknie te plaatsen, hierop te steunen en te draaien. Het rechterbeen wordt daarbij tussen de rechterarm en de linkerknie doorgebracht gestrekt van de Joseki af. Bij het liggen blijft de linkerknie op staan. De rechterarm legt hij naast zich, de linkerhand legt hij op de linkerheup. Het hoofd blijft vrij van de mat, hij is alert.

Bij handeling 8 plaatst hij zijn linkerhand voor zich op de grond en brengt hij het linkerbeen naar voren in de richting van de Joseki. De rechterknie blijft opstaan (kan als afzetbeen worden gebruikt bij de handpalmstoot).

Bij handeling 10, plaatst hij twee handen op de grond, brengt beide benen naar achteren en gaat plat op zijn buik liggen. Hij plaatst zijn handen onder het voorhoofd ter bescherming van zijn aangezicht.

Handeling 1 - Aanvalspoging frontaal



1.1 De aanval

Tori en Uke staan in startpositie 1. Ze lopen naar elkaar toe en op het moment dat Tori zijn rechterbeen voor heeft dwingt Uke Tori achterwaarts naar de grond te gaan door met beide handen tegen de borst en met de buitenkant van de rechtervoet tegen de binnenzijde van de rechterknie te duwen. Tori maakt een achterwaartse val en Uke loopt door om dichterbij te komen voor een grondaanval. Uke stapt rechts, links naar voren met zijn rechtervoet om naast Tori te komen voor een vervolgaanval.

1.2 De verdediging

Na zijn val draait Tori draait onmiddellijk op zijn rechterzij en neemt een parate houding aan. Wanneer Uke met links naar voren stapt maakt Tori een knietrap enkelruk met de linkervoet op de onderzijde van Uke's rechter knieschijf en de wreef van zijn rechtervoet achter Uke's rechterhiel; Tori steunt hierbij op de rechterelleboog. Uke valt achterwaarts en Tori controleert met de linkerhand de enkel van Uke. Tori staat direct op en grijpt met beide handen het rechter onderbeen van Uke en brengt dit zijwaarts naar links, trapt met de buitenzijde van de rechtervoet tegen de binnenzijde van Uke's linkerbovenbeen (Yoko Fumi Komi) zodat dit naar buiten wijkt. Tori slaat hierna het rechterbeen om het rechterbeen van Uke en duwt het rechteronderbeen van Uke naar binnen. Tori plaatst de rechterknie op de buik van Uke en zet het been van Uke door druk van zijn buik vast. Zijn linkerknie gaat daarbij naar de grond. Vervolgens geeft Tori een rechter vingerstoot (Nukite-Tsuki) op het strottenhoofd van Uke. De eindklem wordt gemaakt door het hoofd te pakken met de linkerhand achter het hoofd en de rechterhand aan de kin, te draaien en naar zich toe te trekken, er ontstaat een gecombineerde draai-buigklem op de nek (Atama-Ago-Gaeshi). Uke tilt af ten teken van overgave.

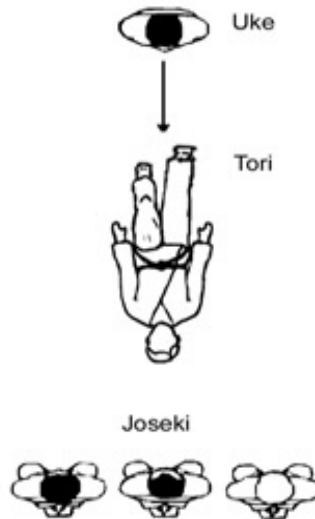
1.3 Afronding

Tori controleert de rechterarm van Uke met de linkerhand tegen de mat en haalt met behulp van zijn rechterhand zijn been uit het omstrengelde been van Uke en komt daarbij op de lin-



kerknie te zitten. Bij dit uithalen brengt hij zijn voet over het hoofd van Uke om te voorkomen dat deze omhoogkomt. Hij duwt het been van Uke van zich af en schuift bij hem vandaan. De arm wordt daarbij zo lang mogelijk gecontroleerd. Beide nemen de parate houding op de grond aan.

Handeling 2 - Wurging van voren tussen de benen geknield, Tori op de rug



2.1 De aanval

Tori ligt en Uke staat in startpositie 2. Uke loopt naar Tori toe, knielt op zijn linkerknie voor Tori's benen, duwt met beide handen Uke's benen uit elkaar, knielt rechts bij en schuift iets naar voren tussen Tori's benen. Uke valt explosief aan met een wurging met beide handen, de armen licht gebogen.

2.2 De verdediging

Tori brengt zijn armen tussen die van Uke door en maakt een dubbele onderarmwering waarbij de armen van Uke naar buiten worden gestuurd. Uke valt daarbij op zijn handen voorover. Direct na de wering geeft hij met beide handen een slag naar Uke's oren, draait naar rechts met ebi weg. Hierbij grijpt hij met de linkerhand om Uke's hoofd en fixeert het hoofd van Uke tegen zijn linkerschouder, de rechterhand brengt hij onder de kin van Uke. Tori draait weer terug naar links met ebi en stuwt het been omhoog met daarbij zijn rechtervoet onder het onderbeen van Uke gehaakt. Tori duwt de kin van Uke omhoog waardoor een haarkindraai ontstaat (Atama-Ago-Gaeshi) waardoor Uke rechts voorover komt. Met een gecombineerde beweging met het rechterbeen (omhoog brengen vervolgens naar links) en de haar-kindraai kantelt hij Uke naar links van zich af.

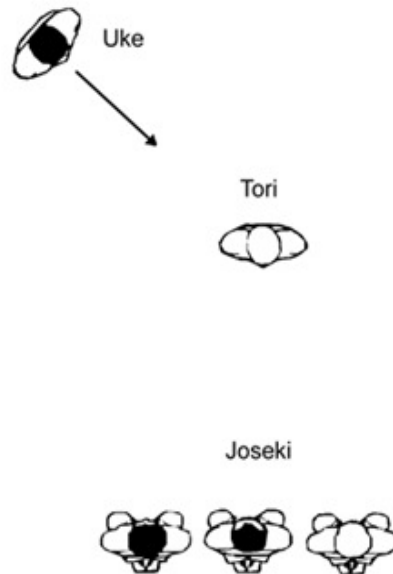
Tori komt nu op Uke te zitten, de linkerknie op de grond, het rechterbeen blijft ter controle om dat van Uke waardoor een heupklem kan worden aangezet; tenen van de rechtervoet van Tori wijzen naar boven. De linkerhand wordt nu verplaatst naar de kin en het hoofd van Uke wordt linksom gedrukt. Door het vastduwen van het hoofd en het aanzetten van een heupklem wordt Uke gecontroleerd. Met de rechtervuist stoot Tori naar de solar-plexus om Uke uit te schakelen.



2.3 Afronding.

Hij duwt vervolgens het hoofd van Uke met de rechterhand tegen de mat , controleert met de linkerhand de arm van Uke tegen de grond en haalt het been uit de omstrengeling. Hij neemt afstand waarbij hij Uke zo lang mogelijk controleert. Beide nemen de parate op de grond aan.

Handeling 3 - Aanvalspoging van opzij



3.1 De aanval

Tori en Uke staan in startpositie 3. Uke loopt naar Tori toe en dwingt hem naar de grond door met beide handen op Tori's rechterschouder te duwen en met de buitenzijde van de rechtervoet, schuin naar voren, in Tori's linker-knieholte te duwen. Tori valt op zijn linkerzij en breekt zijn val.

Uke stapt mee en probeert onmiddellijk, met de linkervoet, een wreeftrap in de rug van Tori te geven.

3.2 De Verdediging

Na het breken van de val draait Tori met ebi snel rechtsom en blokt met beide onderarmen (Morote-Uke) de trap die voor zijn rug bestemd was. Tori maakt ruimte door op de rechterelleboog te komen en trapt met de bal van de linkervoet naar de solar plexus van Uke (Mawashi-Geri). Vanuit de trap gaat hetzelfde been door en slaat met het onderbeen in Uke's knieholte. Tegelijkertijd blokt hij met het rechterbovenbeen de voorzijde van Uke's linkerbeen. Met een schaarbeweging brengt Tori Uke voorover op de grond (Hiza-Makikomi). Hij plaatst daarbij zijn rechterknie op het rechterbeen van Uke (of stapt er overheen). Hij brengt zijn gewicht naar voren om een gebogen knieklem (Hiza-Garami) aan te zetten.

In een laatste poging om niet door deze beenklem te moeten opgeven slaat Uke met zijn linkerarm naar achteren, naar het hoofd van Tori. Tori blokkeert met beide onderarmen (Morote-Uke), drukt met de rechterhand de linkerschouder van Uke tegen de grond en pakt daarna met links de pols, brengt deze naar beneden draaiend naar zijn schouder en plaatst de rechterhand op de elleboog van Uke.

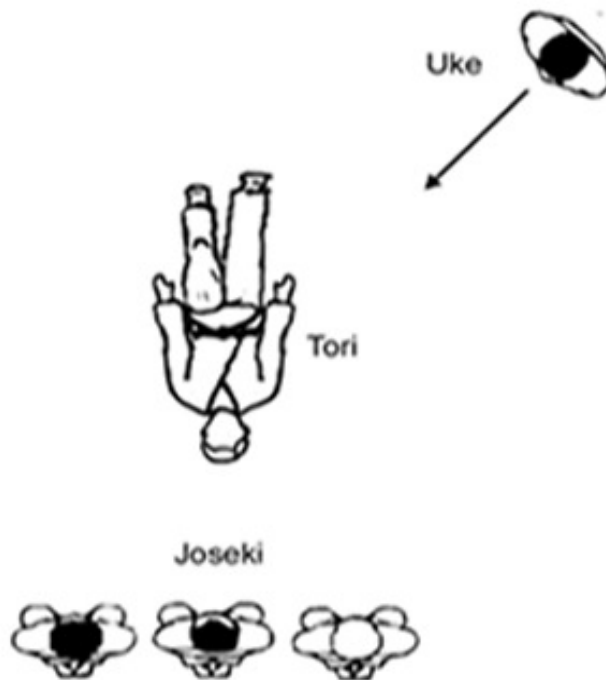
Hij controleert met de zijkant van zijn nek de pols van Uke op zijn schouder en zet een gestrekte armklem aan met twee handen op de elleboog (Ude-Gatame). Samen met Hiza-Garami vormt deze Ude-Gatame een dubbele eindklem.



3.3 De afronding

Tori legt vervolgens de arm van Uke vlak neer en controleert dit met de linkerhand, hij haalt zijn rechterbeen uit de omvlechting met ondersteuning van de rechterhand en schuift bij Uke vandaan, hierbij controleert hij Uke zo lang mogelijk tegen de grond. Beide komen weer in een geknieelde parate houding.

Handeling 4 - Wurging van opzij, geknield, Tori op de rug



4.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 4. Uke loopt naar Tori toe en knielt aan Tori's rechterzij op de linkerknie. Met de rechterhand controleert hij daarbij de rechterknie van Uke. Met de linkerhand pakt hij de rechterpols van Tori en legt zijn arm boven Tori's schouderlijn. Met de rechterhand grijpt hij Tori bij de keel, daarbij gaat rechterknie naar de mat, aansluitend grijpt hij ook met de linkerhand naar Tori's keel en strekt daarbij de linkerknie, daarbij draai de bal van de voet in de mat, (afzetbeen) zodat de wurging dynamisch en met druk van boven aanzet wordt. Met licht gebogen armen wurgt Uke Tori.

4.2 De verdediging

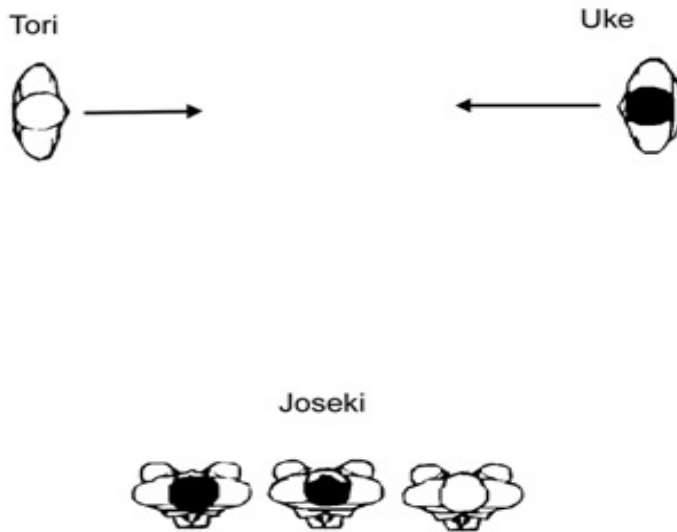
Tori grijpt met de linkerhand om de duimmuis van Uke's rechterhand. Hij geeft met de rechterhandpalm een stoot (Teisho-Tsuki) onder de kin van Uke, tegelijkertijd draait Tori en plaatst hij diagonaal een rechterkniestoot op zijn zwevende ribben. Hierdoor komt Uke schuin naar voren uit balans. Direct daarna stoot Tori met de rechterhandpalm onder de rechterelleboog van Uke en draait over zijn linkerzij onder Uke uit. Uke komt daarbij op zijn buik en Tori verplaats zijn rechervoet naar boven de schouderlijn van Uke en brengt daarbij de arm cirkelend boven de schouderlijn van Uke en controleert deze met zijn oksel. Hij pakt met de linkerhand pakt om de handrug en duim en eindigt met armoeverstrekking (Gyaku-Waki-Gatame), Uke tikt af ten teken van overgave.



4.3 Afronding

Uke pakt links om op de pols van Uke, komt omhoog op een knie en controleert de arm van Uke tegen de grond met twee handen (rechter op de elleboog), hij schuift bij Uke vandaan. Beide nemen de parate houding op de grond aan.

Handeling 5 - Aanvalspoging van boven



5.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 5. Uke en Tori lopen op elkaar af. Bij voldoende afstand springt Uke op en brengt met een rechtse trap op het borstbeen Tori naar de grond (Mune-Tobi-Geri). Tori valt achterover. Uke stapt door en komt met de linkervoet een Uke's rechterzijde te staan. Hij probeert Uke met de rechtersoet op de solar plexus te trappen.

5.2 De verdediging

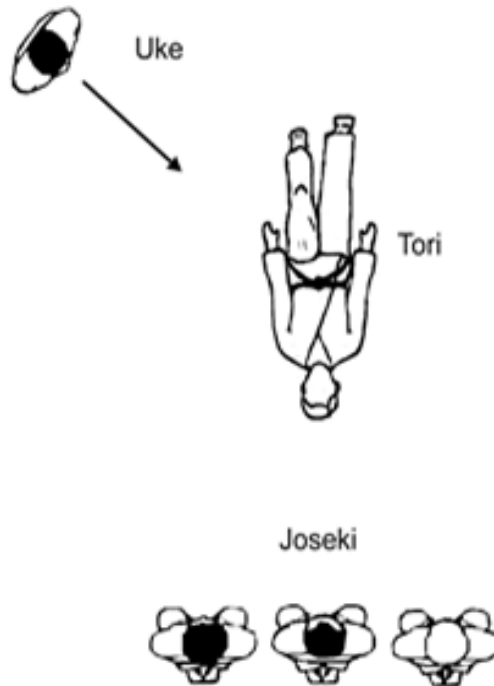
Tori draait snel naar rechts om de trap te ontwijken en direct daarna snel weer met ebi naar links terug. In het naar links draaien sluit Tori met zijn linkerarm Uke's rechteronderbeen in en stoot met de rechter handpalm (Teisho) tegen de binnenkant van Uke's knie en werpt hem met een kniedruk enkelruk, hierbij komt Tori op de linkerelleboog en stuwt met zijn rechterheup. Uke valt hierdoor dwars naast Tori op zijn rechterzijde.

In het overeind komen plaats Tori zijn rechtersoet in Uke's linker knieholte en zet hij een enkelklem aan. Met de rechtersoet duwt Tori op de binnenkant van Uke's dijbeen ter controle en de linkervoet van Tori controleert op de rechterheup van Uke. Het aanzetten van de klem (Ashi-Kansetsu-Hishigi) gebeurt door het strekken van het lichaam.

5.3 Afronding

Tori komt omhoog op zijn linker knie, hij duwt het been van Uke van zich af en schuift bij Uke vandaan. Beide nemen de parate op de grond aan.

Handeling 6 - Wurging van boven, overheen geknield, Tori op de rug



6.1 De aanval

Tori ligt en Uke staat in startpositie 6. Uke loopt naar Tori toe, knielt en duwt met zijn linkerhand de linkerknie van Tori opzij, knielt rechts over de arm van Tori en grijpt met de rechterhand naar de keel van Tori. Tijdens het over Tori heen knielen met de linkerknie grijpt Uke explosief met beide handen naar Tori's keel en wurgt met licht gebogen armen.

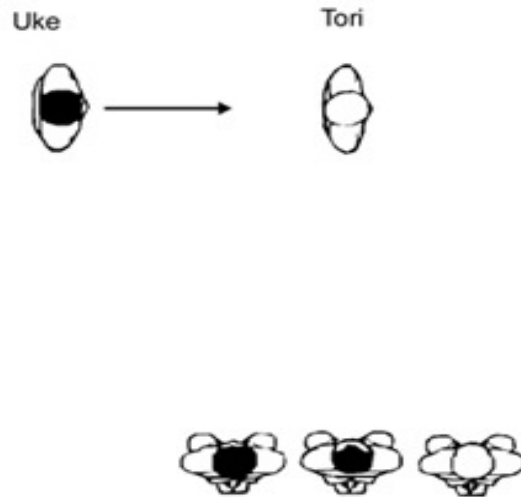
6.2 De verdediging

Tori draait met ebi op zijn rechterzijde en steekt zijn linkerarm tussen de armen van Uke door, langs zijn eigen linkeroor, omhoog. Hij draait vervolgens terug op zijn linkerzijde en sluit daarbij met zijn linkerarm Uke's rechteronderarm gebogen in. Hij duwt met de duim van de rechterhand op de speekselklier onder de kaak van Uke. Door met zijn voeten af te zetten en daarbij naar links te bruggen kantelt hij Uke naar links van zich af. Tori blokkeert Uke door zijn linkerbeen over zijn buik van te leggen. Tori maakt een eindklem door zijn eigen vuist vast te pakken en Uke's elleboog omhoog te trekken waardoor een gebogen armklem ontstaat (Ude-Garami).

6.3 Afronding

Tori duwt met de rechterhand het hoofd van Uke tegen de mat (gelaat afgewend), steunt op de arm van Uke en komt omhoog. Hij haalt het linkerbeen van Uke af en komt verder omhoog op de linkerknie. Tori schuift bij Uke vandaan, Uke zo lang mogelijk controlerend. Beide nemen de parate houding op de grond aan.

Handeling 7 - Aanval van achteren



7.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 7. Uke loopt op Tori af, plaatst zijn handen op diens schouders, trekt hem naar achteren en duwt met de buitenzijde van de rechtersoet in de rechterknieholte. Tori valt daardoor naar achteren. Uke maakt ruimte voor de val van Tori, door met het rechterbeen voor een schuifpas naar achteren te maken waarna Uke een dreigende stootbeweging met rechts maakt.

7.2 De verdediging

Tori valt achterwaarts, brengt zijn rechterarm omhoog en grijpt vanaf de buitenkant om Uke's rechterhiel. Hij rolt via een schouderstand, over zijn rechterschouder, steekt daarbij zijn linkerbeen voor Uke's buik en zijn rechterbeen achter Uke's hielen. Tori werpt Uke met een scherpe beweging met zijn benen (Kani-Basami). Uke valt naar achterover en Tori komt overeind om hem uit te schakelen met een vuiststoot (Seiken-Tsuki) naar de slaap. Uke ontsnapt met een draai over zijn linkerzij en komt op zijn knieën en ellebogen uit. Tori volgt en zodra Uke op zijn knieën en ellebogen komt te zitten, grijpt Tori met de rechterhand op Uke's rug en tegelijkertijd met de linkerhand boven in de kraag van Uke en trekt hem naar zich toe. Tori maakt een armklem door met zijn linkeronderbeen Uke's linkerelleboog in te haken vanaf de voorkant en vervolgens Uke's arm te overstrekken door zijn linkerbeen gebogen naar achteren te brengen terwijl hij zijn rechterbeen onder de arm van Uke naar voren strekt, hij gaat daarbij met zijn rechterzij tegen Uke's linkerzij zitten. De linkerhand zorgt voor controle door een wurging met de revers (Eri-Jime), terwijl de rechterhand Uke's rechterarm controleert waarbij de vingers achterover worden gestrekt.



7.3 Afronding.

Tori haalt zijn been uit de omvlechting van Uke's arm en komt omhoog. Daarbij brengt hij deze arm gestrekt naar de grond en controleert deze arm van boven terwijl hij bij Uke wegschuift. Beide nemen de parate houding op de grond aan.

Handeling 8 - Wurging van achteren, boven het hoofd geknield, Tori op de rug



8.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 8. Uke loopt naar Tori toe, knielt links-rechts en valt explosief aan met een wurging van achteren. De armen zijn licht gebogen.

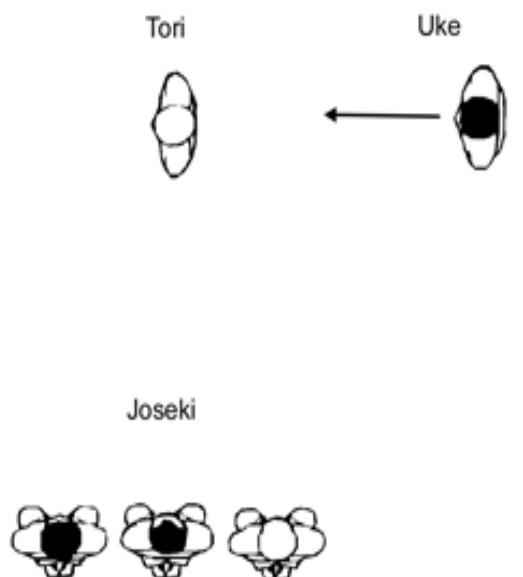
8.2 De verdediging

Tori grijpt met links, vanaf de buitenzijde, Uke's linkerpols. Tegelijkertijd plaats hij een handpalmslag (Teisho) onder Uke's kin zodat er meer ruimte komt om zich te bevrijden. Vervolgens maakt hij ebi en komt op de linkerzij, steekt zijn rechterarm gestrekt omhoog, tussen Uke's lichaam en diens linkerarm. Met de rechterelleboog stoot hij op de linkerelleboog van Uke en komt tegelijkertijd overeind. Uke valt hierdoor naar voren op zijn buik. Tori verplaatst zich naar voren zodat Uke's arm boven diens schouderlijn komt. Met de oksel controleert Tori de ovenarm/schouder van Uke. De linkerhand pakt om de handrug en duim en duwt de arm omhoog en overstrekt de elleboog (Waki-Gatame).

8.3 Afronding

Tori pakt met de linkerhand om en komt omhoog via de rechterknie. De arm van Uke wordt aan de elleboog tegen de grond gecontroleerd met de rechterhand. Tori schuift bij Uke vandaan. Beide nemen de parate houding op de grond aan.

Handeling 9 - Aanvalspoging van boven, Tori op de buik



9.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 9. Uke loopt op Tori af en plaatst zijn handen op diens schouders. Hij duwt hem naar voren en duwt, met de buitenzijde van de rechervoet, in Tori's rechterknieholte. Tori valt daardoor naar voren. Uke loopt door over hem heen en drukt hem naar de grond.

9.2 De verdediging

Tori valt plat naar voren en draait direct op zijn rechterzij (paraat). Nu pakt Tori met zijn rechterhand de buitenkant van Uke's linker enkel en plaats zijn linkerknie tegen de binnenkant van Uke's linkerdijbeen. Door een gecombineerde beweging door met zijn rechterhand de enkel naar zich toe te trekken, een scharende beweging door de rechterknie op te trekken en met de linkerknie van binnen tegen Uke's been te drukken valt Uke op zijn linkerzij. Tori komt overeind met zijn linkerknie over Uke's linkerbovenbeen geknield. Na zijn val probeert Uke, in een poging Tori alsnog uit te schakelen, hem een rechtervuiststoot op het gezicht te geven. Tori blokt met de rechter- en linkerhand en dwingt Uke op zijn buik door, terwijl hij zich cirkelend verplaatst

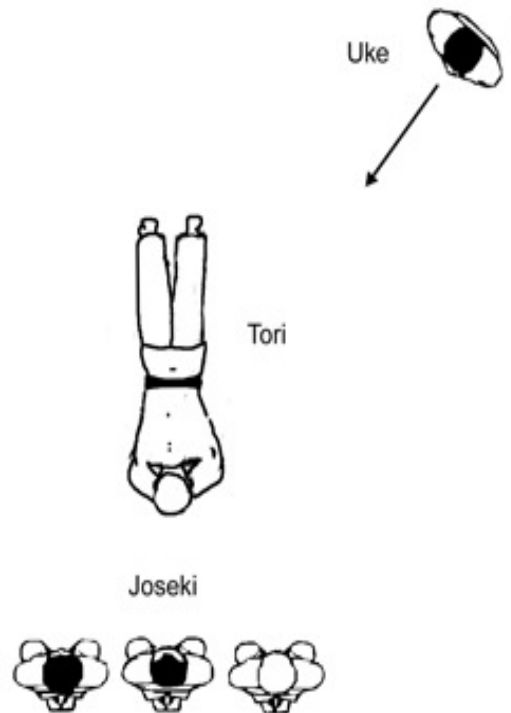
op zijn knieën, met de linkerhand tegen de elleboog te duwen en met de rechterhand aan de pols te trekken. In de eindpositie ligt Uke's arm boven diens schouderlijn en duwt de linkerknie van Tori tegen Uke's zwevende ribben. Hij verplaatst zijn linkerhand van de elleboog naar de schouder, zet zijn rechterknie op Uke's elleboog en overstrekt deze (Hiza-Gatame).



9.3 Afronding

Tori controleert de arm van Uke tegen de grond met twee handen en schuift bij hem vandaan.

Handeling 10 - Wurging van boven, naast geknield, Tori op de buik



10.1 De aanval

Tori en Uke hebben zich opgesteld in startpositie 10. Uke loopt naar Tori toe, knielt links en pakt met de linkerhand om de nek van Tori, knielt met het rechterbeen over Tori en valt explosief aan met een wurging met beide handen. De armen zijn licht gebogen.

10.2 De verdediging.

Tori klemt zijn rechterhand om Uke's rechterduimmuis trekt deze naar beneden zodat een duimklem ontstaat (Yubi-Kansetsu-Hishigi), Uke komt daardoor schuins voorover waarop Tori zijn linkerknie vlak op kan trekken. Zich afzettend via de rechterknie vanuit de rechtervoet komt Uke vervolgens met zijn heupen omhoog en trekt zijn rechterelleboog naar de buik. Hierbij blijft hij de duim controleren.

Uke rolt op zijn rug. Tori komt overeind, draait van Uke af op zijn linkerknie. Tijdens dit verplaatsen draait Tori al trekkend aan Uke's arm diens elleboog naar boven. Terwijl Tori op zijn linkerknie zit, plaatst hij zijn rechterknie op Uke's rechterelleboog en overstrekt deze (Gyaku-Hiza-Gatame).

10.3 Afronding.

Tori controleert de arm van Uke tegen de grond en schuift bij hem vandaan. Beide nemen de parate houding op de grond aan.