

Klemmen (Gatame Waza)

Kanuki Gatame = armklem met de onderarm

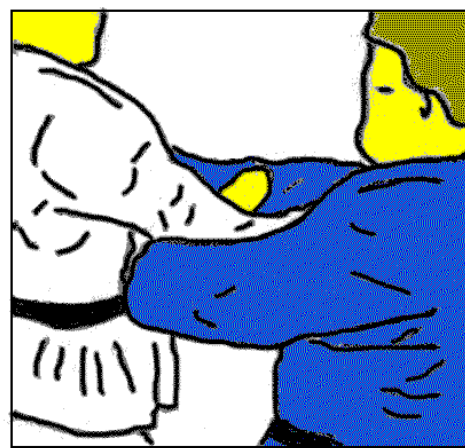
Je kunt ook je eigen kleding vastpakken! Ipv je arm!

<https://youtu.be/vLP2sbebAho>



<https://youtu.be/0c4h7Xd0ldg>

Close-up techniek!



NOOT:

Deze klem is er in verschillende variaties zowel staande als op de grond. Tachi- en ne-waza!

Waki Gatame = armklem via de oksel

Hier zijn meerdere varianten van zoals ude kime osae. Klem op de onderarm/elleboog.

<https://youtu.be/LEKPzfX8pts>

Let op dat je zijn arm boven de schouderlijn brengt! Kan ook in kyaku (teggengesteld!)

<https://youtu.be/OtqfF2D8klc>

Blijf rechtop!



Hara



Gatame

= armklem via de buik

Adem goed uit en span je buikspieren en geef Hara!

Buik iets naar voren duwen. Arm op dezelfde plek houden

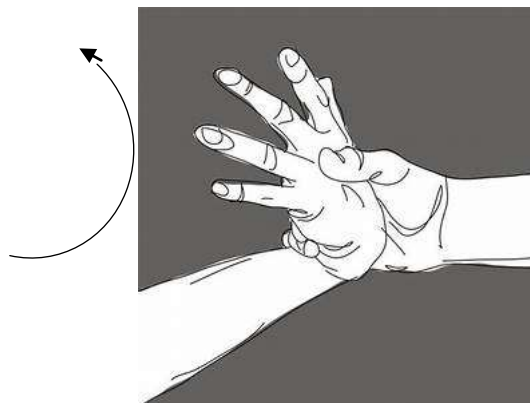
https://youtu.be/0OnjYifp_KI



Kota Gaeshi= buitenwaartse polsklem

<https://youtu.be/3udWv-InuPI>

<https://youtu.be/RdNOzSC2DOW>



Koto Mawashi = binnenwaartse polsklem

Je draait de pols dus niet naar buiten maar naar binnen!

<https://youtu.be/Ht7wA36m-dw>

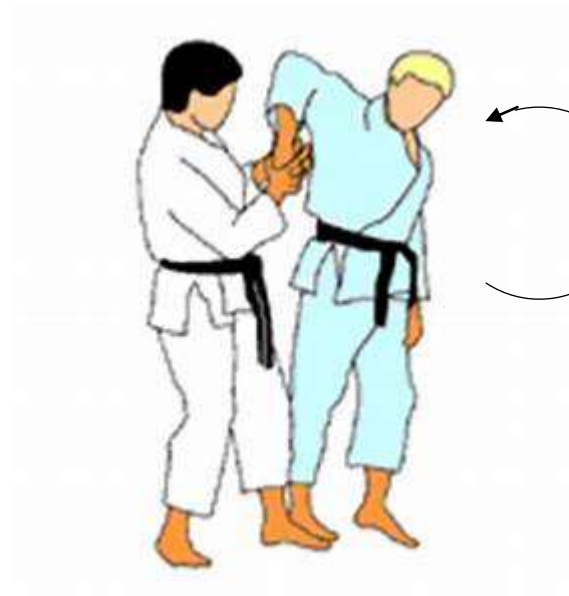


Kote Heneri = opsturende polsklem

Hierna in dit geval linksom draaien!

https://youtu.be/lh_FDTkKyts

https://youtu.be/vBDf_2SEpFs



Ude (kime) Osae= armklem met de hand



<https://youtu.be/kRkZcnc3Rh4>

Meestal aangezet op de grond!

Dit is een aikidoklem!

