

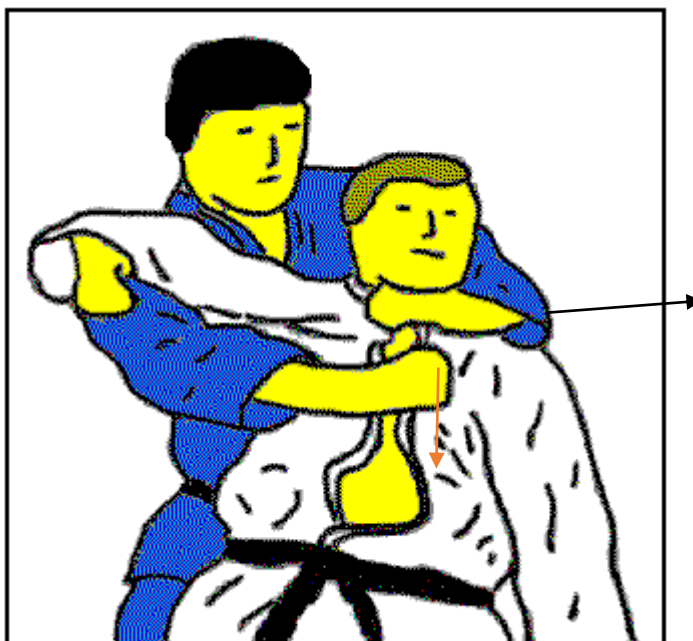
## Verwurgingen (Jime Waza)

### Okuri Eri Jime = glijdende kraagverwuring

<https://youtu.be/nekYSmDsvnY>

Let op de zwarte en oranje pijl!

Deze geven de bewegingsrichting van de armen aan!



Noot;

is uitvoerbaar staande, zittende en liggende posities

### Hadaka Jime = naakte verwuring van achter

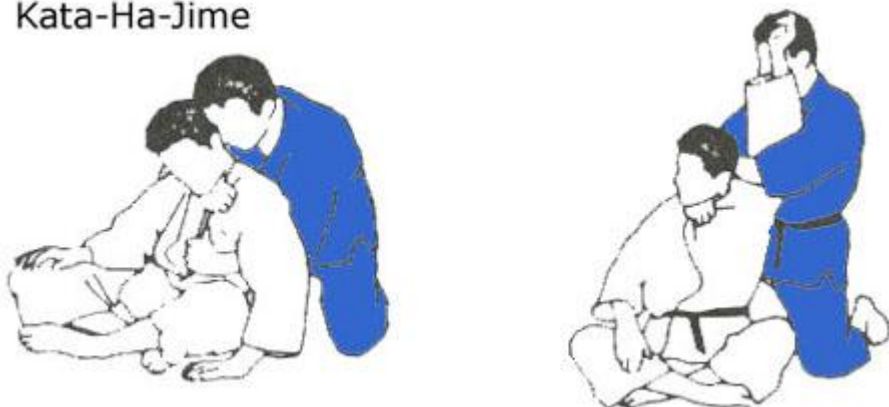
<https://youtu.be/OAC6mUJ8K34>



[https://youtu.be/rzdO8i8j2\\_w](https://youtu.be/rzdO8i8j2_w)

## Kata Ha Jime = insteek verwurging

Kata-Ha-Jime



<https://youtu.be/g4dJfL-5FSI>

## Kata Te Jime = een hand kraagverwuring

Je verwurgt eigenlijk met je onderarm pinkzijde!



<https://youtu.be/q66aS8qbzUY>

## Kakato Jimi= Hielverwuring. Ashi jime= voetverwuring

Je verwurgt met je hak of de zijkant aan de kleine teen zijde, op een kant van de nek van uke! Soms ook met de wreefkant in samenwerking met de andere voet als in een soort schaar!

<https://youtu.be/MYwbVKYNjTg>

### Ashi jime



# SHIME WAZA

(TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO)

GYAKU JUJI JIME



NAMI JUJI JIME



KATÁ JUJI JIME



TSUKOMI JIME



OKURI ERI JIME



KATATE JIME



KATAHÁ JIME



JUGOKU JIME



SODE GURUMA JIME



HADAKA JIME



MAE SANKAKU JIME



YOKO SANKAKU JIME



USHIRO SANKAKU JIME



RIOTÉ JIME

