

Wenn der Gegner auf dem Bauch landet, dann sollte es schnell gehen, wenn diese strategisch günstige Ne-Waza-Situation ausgenutzt werden soll, bevor der Kampfrichter Mate sagt. Eine einfache und daher auch sehr schnell einzusetzende Technik ist im Folgenden beschrieben.

Um die Beschreibung etwas klarer zu machen wird im Folgenden die die Drehung nach rechts beschrieben – die Drehung nach links funktioniert natürlich genauso, halt nur zur anderen Seite ...

Sobald also Uke im Boden gelandet ist muss Tori auf ihn drauf und mit der rechten Hand in den Kragen fassen und sicherstellen, dass Uke unter Kontrolle ist.



Wichtig ist, dass Tori wirklich über Uke drüber ist, denn der nächste Schritt ist, dass Tori mit seinen Beinen Ukes Beine „einwickelt“ (und das geht nicht, wenn Tori seitlich von Uke ist).



Beim „Einwickeln“ versucht Tori die Beine von Uke soweit anzuheben, dass er mit seinen eigenen Füßen unter dessen Beine kommt und seine eigenen Füße möglichst verschränkt. Damit wird verhindert, dass Uke seine Beine seitlich ausstrecken kann um sie als Stütze zu benutzen. Ukes Beine müssen oberhalb der Knie fixiert werden.



Nun versucht Tori mit seinem linken Arm unter Ukes linken Arm durchzukommen – gelingt das nicht, dann reicht es auch in den Ärmel, in Höhe des Ellenbogens zu greifen. Tori zieht sich jetzt mit seinem Oberkörper an Ukes linken Rücken und dreht sich und Uke entlang der gemeinsamen Längsachse nach rechts.



Die rechte Hand soll an Ukes Revers bleiben und den Oberkörper von Uke auf der Matte fixieren.

Tori muß nun das eigene Beine unter Uke herausziehen und abhängig von Ukes Reaktion den naheliegendsten Haltegriff wählen – hier Tate-shio-gatame



Bemerkungen:

- Je dichter Tori an Uke dran ist, um so leichter lässt Uke sich umdrehen.
- Nach dem Umdrehen ist es wichtig Uke daran zu hindern sich aufzurichten, deshalb sollte Toris Hand im Kragen Ukes Oberkörper konsequent auf der Matte halten.