



te guruma

tehnika koja spada u skupinu ručnih bacanja te-waza, te guruma je unazad sedam godina zabranjena u natjecateljskom judu zbog hvata za donji dio kimona ukea, izvodi se najčešće kao kontra na okretanje ukea u neku bočnu tehniku gdje uke ne spušta kukove nisko, pa je tori u prilici izvesti te gurumu povlačeći u kuzushiu rukama ukea prema sebi, prebacivajući jednu ruku za nogu ukea, čvrsto ga obujmi rukom oko kvadriicepsa, u tsukuriu uke se spušta u poziciju čučnja, te u kakeu tori snažno izbacuje ukea kukovima prema naprijed i podiže ukea držeći ga rukama čvrsto uz sebe i rotira rukama ukeu tijelo oko noge koja se drži, a završava se sa bacanjem ukea ispred sebe bacajući se na njega i primajući zahvat obično yoko shiho gatame

te guruma se može raditi i kao napadačka tehnika, tori ulazi prema ukeu ubacujući kukove nisko u poziciju čučnja ispod težišta ukea, istovremeno povlačeći ga rukama prema sebi tori može isto tako stvoriti priliku da podigne ukea sa tatamija i izvede te gurumu