
Joko šiho gatame

Toto držení spolu s jeho variantami patří k nejpoužívanějším a nejúčinnějším. *Tori* je nasazuje v okamžiku, kdy je v postavení z boku *ukeho*. Pak snadno zalehne soupeře hrudníkem, přitiskne ho k zápasišti a blokuje mu hlavu, trup, paži a dolní končetinu.

Na obrázku má *tori* levou ruku provléknutou pod *ukeho* pravou nohou a drží jej za opasek. Pravou ruku má pod *ukeho* hlavou a drží jej za *judogi* na rameni. Levá *ukeho* ruka je blokována mezi *toriho* pravou rukou a krkem. *Tori* blokuje *ukeho* hrudníkem.

Práce nohou může být velmi rozdílná. Zásadou je však držet *ukeho* vždy ve čtyřech bodech (viz. obrázek), dále pak změnou postavení nohou reagovat na pokusy *ukeho* o únik.



Chyby:

- špatné rozložení těžiště těla
- nedostatečná reakce na soupeřovy pokusy o únik