
Tate šiho gatame

Tohoto držení lze výhodně použít jako následnou akci po chvatu např. *O učigari*, kdy správným blokem udrží *tori ukeho* v poloze na zádech.

Tate šiho gatame je technika držení, kdy *uke* leží na zádech a *tori* na něm sedí. *Tori* se drží stehny obdobně jako na koni. V ideálním případě má nohy zaklesnuté pod *ukeho* stehny nebo nártu fixuje soupeřovo lýtko (viz. obrázek vlevodole). *Toriho* pravá ruka je zleva (z pohledu *toriho*) kolem *ukeho* krku a drží buď za *ukeho* levé rameno nebo za *judogi* na zádech. Levá ruka *toriho* drží nataženou *ukeho* pravou ruku nebo se opírá o zem neboť *toriho* těžiště je výrazně vlevo (opět z pohledu *toriho*).



Chyby:

- špatně zaklesnuté nohy
- špatně rozložená váha *toriho*

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3