
Ude hišigi žuži gatame

Je nejpoužívanější a také nejúspěšnější pákou, kterou lze nasadit ve všech standardních situacích boje na zemi. Technika páčení loketního kloubu, která se ve velké míře využívá i v MMA pod názvem *armbar*.

Základní provedení: *uke* leží na zádech, *tori* drží jeho levou paži oběma rukama a zároveň blokuje jeho pohyby oběma nohama. Levou nohu má nártem a bérce opřenou o soupeřův hrudník, pravým lýtkem znemožňuje pohyb *ukeho* hlavy. Vlastní páčení provádí *tori* tak, že soupeřovu paži pevně sevře mezi stehny (viz. obrázek) a pádem vzad ji napíná, přičemž dbá na to, aby palec páčené paže směřoval vzhůru.



Chyby:

- sednutí si daleko za soupeře
- palec nesměřuje nahoru
- nedostatečná fixace soupeřovo těla
- nedostatečné sevření soupeřovo ruky

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