
Waki gatame

Jedná se o páku na loketní kloub v podpaždí, která může být prováděna jak v postoji, v kleku na čtyřech, tak i v lehu na břiše.



Waki gatame je technika páčení lokte v podpaždí. *Tori* uchopí oběma rukama pravou ruku *ukeho* u zápěstí. Následně ji vytáhne vpřed (či vzad, dle verze) a sevře ji v levém podpaždí. Fixovaná ruka směřuje šikmo vzhůru (viz. obrázek). *Uke* má možnost se páce podvolit a v tom případě ruka není páčena, ale stále je fixována.



Chyby:

- *tori* nekontroluje polohu *ukeho* loktu pomocí úchopu za zápěstí

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