
Ude hišigi ude gatame

Tuto páku lze s úspěchem použít jak v boji na zemi, tak i v postoji. Například jako obranu proti škrcení nebo jako protiútok na paži, kterou drží soupeř protivníka za krkem při bočním chvatu.

Tori zablokuje *ukeho* pravou paži sevřením mezi levé rameno a krk. Pohyby *ukeho* jsou blokovány koleny. Páčení je dokončeno rotací trupu a tlakem na loket směrem ke svému břichu. Dlaň levé ruky je položena na soupeřův pravý loket a dlaň pravé ruky tlačí na hřbet levé (viz. obrázek).



Chyby:

- nedostatečná kontrola *ukeho* lokte
- slabý tlak na *ukeho* loket dlaněmi
- špatná práce boků

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