

---

# Ude garami

---

Jedná se o páku, kdy dochází k výkrutu paže. V základní verzi leží *uke* na zádech a *tori* je přes něj v úhlu devadesát stupňů. *Tori* chytne pravou rukou *ukeho* ohnutou pravou ruku u zápěstí, následně protáhne levou ruku pod *ukeho* loktem a chytne se za své zápěstí pravé ruky. Výkrut vzniká pohybem *ukeho* zápěstí směrem k tělu a mírným zvedáním *ukeho* lokte. Paže *ukeho* v této páce nemusí být jen otočena vzhůru, ale i opačně dolů nebo např. natažena do strany (viz. dolní dva obrázky). Ve všech provedeních je nutné, aby *tori* *ukeho* loket stahoval, ale nevykrucoval rameno, což je nebezpečné.



## Chyby:

- snaha zvednout jen *ukeho* loket
- dochází i k vykrucování ramene

---

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