Hidži ate

Technika hidži ate (nebo také udekime nage) je hod přes páku na loket soupeře.

Tori musí nejprve vyvést z rovnováhy ukeho tím, že vstupem vpřed tlačí soupeře svou drženou rukou směrem k zemi. Poté následuje tlak zespoda na soupeřovo loket. Příliš velký úder může způsobit poranění lokte, proto je zapotřebí techniku cvičit plynule bez pocitu bolesti.

Varianty:
- katatedori hidži ate (chycení za zápěstí)
- jokomen uči hidži ate (boční sek na hlavu)
- a další

Nejčastější chyby:
- tori nevyužívá energii soupeře (naopak jej zastaví)
- nedostatečné vychýlení ukeho

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3