

Ashi-garami (足絨)

Kodokan Definition: *A technique to stretch and lock the opponent's knee joint by inserting the left foot between the opponent's legs from the front and wrapping the left leg around his right leg from behind to thrust it onto his lower abdomen.*

(Eine Technik, das gegnerische Knie zu strecken und zu hebeln, indem der linke Fuß von vorne zwischen die Beine des Gegners geschoben wird und das linke Bein von hinten des Gegners rechtes Bein umschlingt um es unter seinen unteren Bauch zu schieben.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Ashi-garami (übersetzt „Bein umschlingen/umwickeln“) ist die letzte Technik der Katame-no-Kata und im Wettkampf (und auch im Randori) seit über 100 Jahren verboten. Nach dem zweiten Weltkrieg wurde sogar diskutiert, sie aus der Katame-no-Kata zu nehmen und durch eine andere Technik zu ersetzen. Jedoch wurde davon Abstand genommen.



Ashi-garami in der Katame-no-Kata, demonstriert bei den Kata-Weltmeisterschaften 2018 von den späteren Gewinnern Nakayama/Yokoyama, Japan.