

Ude-hishigi-ude-gatame (腕挫腕固)

Kodokan Definition: *A technique to stretch and lock the opponent's elbow joint by holding his left wrist between the neck and the right shoulder from the right side of the opponent lying on his back.*

(Eine Technik, den Ellbogen des auf dem Rücken liegenden Gegners von der rechten Seite her zu strecken und zu hebeln, indem das Handgelenk zwischen Hals und Schulter eingeklemmt wird.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Bei Ude-hishigi-ude-gatame drückt Tori **mit beiden Händen oder Unterarmen auf Ukes Ellenbogen**, während er Ukes Unterarm in seiner Ellenbogenbeuge, mit seinem Oberarm, seiner Schulter oder mit seinem Nacken blockiert.



*Variante aus Katame-no-Kata
(spiegelverkehrt)*



*Variante aus der Rückenlage,
Blockieren von Ukes Hand mit
dem Nacken*



*Variante mit Blockieren von Ukes
Hand an Toris Oberarm*



*Variante im Übergang
Stand-Boden*



*Übergang Stand Boden mit
Blockieren von Ukes Hand in
Toris Ellenbogenbeuge*



*Variante in eigener
„Face-down“-Lage*