

Ude-hishigi-ashi-gatame (腕挫脚固)

Kodokan Definition: *A technique to stretch and lock the opponent's elbow joint by hooking the right leg on his right arm from the right side of the opponent lying on his back.*

(Eine Technik, den gegnerischen Ellbogen zu strecken und zu hebeln, indem das rechte Bein von der rechten Seite des Gegners her in seinen rechten Arm eingehakt wird und man auf seinem Rücken liegt.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Bei Ude-hishigi-ashi-gatame hebelt Tori mit Hilfe seines Fußes oder Beins ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen. Allerdings setzt Tori auch bei vielen anderen Hebeltechniken seine Beine ein. Techniken werden jedoch nur dann Ude-hishigi-ashi-gatame klassifiziert, wenn Uke auf dem Bauch liegt, Tori mit seiner Hüfte Ukes Schulter belastet und Ukes Arm ohne aktiven Einsatz der Hände mit einem Bein einhakt und hebelt.



Hebeln mit „kopfseitigem“ Bein



Hebeln mit „hüftseitigem“ Bein

(Anmerkung: die zweite Variante des Ashi-gatame wurde von Wolfgang Hofmann als Hara-gatame klassifiziert. Dies erfolgte aber bereits 15 Jahre bevor der Kodokan Ashi-gatame als Technikname offiziell festlegte.)