

Ude-hishigi-hara-gatame (腕挫腹固)

Kodokan Definition: *A technique to stretch and lock the opponent's elbow joint grabbing his right wrist with the right hand from the right side of the opponent and pressing his arm on the abdomen.*

(Eine Technik, den gegnerischen Ellbogen zu strecken und zu hebeln, indem sein rechtes Handgelenk von der rechten Seite her mit der (eigenen) rechten Hand gegriffen wird und sein Arm gegen den Bauch gepresst wird.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Bei Ude-hishigi-hara-gatame wird Ukes Ellenbogen von Toris Bauch (jap. *hara*) unter Druck gesetzt. **Der Ellenbogen kann gebeugt oder gestreckt sein.**



*Variante im Stand
(ähnlich Kime-no-Kata)*



Variante aus Kuzure-kesa-gatame



*Variante gegen den
gebeugten Arm Ukes*