

Ude-hishigi-sankaku-gatame (腕挫三角固)

Kodokan Definition: *A technique either to twist or stretch and lock the opponent's elbow joint by holding his neck and right armpit between both legs and hooking the right foot on the back of the left knee while forming a triangular form.*

(Eine Technik den gegnerischen Ellbogen entweder zu verdrehen oder zu strecken und zu hebeln, bei der der gegnerische Nacken und seine rechte Achsel zwischen beiden Beinen gehalten wird, indem der rechte Fuß in die linke Kniekehle in einer Dreiecksform eingehakt wird.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Bei Ude-hishigi-sankaku-gatame kann sowohl der mit dem Kopf zusammen im Dreieck eingeklemmte Arm als auch der freie Arm gehebelt werden. Wichtig: **sobald das Dreieck (*sankaku* 三角) geschlossen ist und gehebelt wird, ist die standardkonforme Bezeichnung „Sankaku-gatame“**. Dies gilt unabhängig davon, ob der gehebelte Arm **gestreckt oder gebeugt** ist.



Aus frontaler Position in Rückenlage den gestreckten eingeklemmten Arm hebeln



aus rückwärtiger Position den gestreckten eingeklemmten Arm hebeln



aus seitlicher Position den gestreckten freien Arm hebeln



den eingeklemmten gebeugten Arm hebeln



den freien gebeugten Arm hebeln (rechts Detailaufnahme)

