

Ude-hishigi-juji-gatame (腕挫十字固)

Kodokan Definition: *A technique to stretch and lock the opponent's elbow joint by grabbing his right wrist with both hands from the right side of the opponent lying on his back and holding his upper arm between both thighs.*

(Eine Technik, den Ellbogen des auf dem Rücken liegenden Gegners zu strecken und zu hebeln, indem von der Seite her sein rechtes Handgelenk mit beiden Händen gegriffen wird und der Oberarm zwischen den Oberschenkeln eingeklemmt wird.)

Erläuterung und Anwendungsformen

„Juji“ lässt sich in unserem Kontext sinngetreu mit „Kreuz“ übersetzen, die Herleitung ist jedoch einer näheren Betrachtung wert. *Ju* (十) ist die Zahl 10, *ji* (字) heißt „Schriftzeichen“ – zusammen (十字) ergibt sich also etwa „Schriftzeichen der Zahl 10“. Und dieses Zeichen ist wie gezeigt ein Kreuz. Die Form des Schriftzeichens dient dazu, das äußere Erscheinungsbild der Technik – ein Kreuz (siehe mittleres Zeichen oben) – zu beschreiben¹⁰.

Ude-hishigi-juji-gatame kann gegen einen Gegner angesetzt werden, der:

- auf dem Rücken liegt
- auf dem Bauch liegt oder sich in der Bankposition befindet
- der aufrecht kniet oder steht und Tori gerade anheben möchte



Variante aus der Katame-no-Kata:
ein Fuß unter Ukes Schulter



Variante mit beiden Beinen über
Ukes Körper



aus der Unterlage, wenn Uke Tori
anheben will



Variante in Bauchlage



Variante in Seitlage

Hinweis: Ude-hishigi-juji-gatame ist nicht zuletzt deshalb im Wettkampf besonders erfolgreich, weil zwischen diesen Raumlagen vielfältig gewechselt werden kann.

¹⁰ Derartige Benennungen gibt es auch an anderer Stelle im Judo, z.B. bei „Dai-no-ji“ (lit.: „Schriftzeichen von groß“), einer Körperhaltung Toris nach einem Wurf in der Koshiki-no-Kata. Auch in der deutschen Sprache gibt es entsprechende Begriffe, z.B. „S-Kurve“ oder „H-Profil“, bei denen ein Buchstabe verwendet wird, um die Form eines Objekts zu beschreiben.