

(Ude Hishigi) HARA GATAME - 腕挫腹固

Contrôle par le ventre -- Side-extended arm bar

Description:

C'est une technique clé qui pour exercer la luxation sur le bras tendu l'attaquant utilise son abdomen.

Les principaux points techniques:

1. Uke est en position quadrupédique, Tori sur son côté gauche avec le genou droit au sol et le genou gauche levé.
2. Tori agrippe le revers avec sa main gauche en tirant vers le bas, pour passer avec la main droite le plus haut dans le col de Uke.
3. Tori saisit le poignet gauche de Uke, et lève le bras de celui-ci pour l'amener à l'horizontale contre son abdomen.
4. La clef s'obtient en sortant les abdominaux et en poussant le ventre vers l'avant.

Tori doit veiller à tourner le poignet de Uke de manière à avoir son coude contre l'abdomen. La main droite de Tori est utilisée pour fixer Uke et non pour exercer une strangulation.

