

# (Ude Hishigi) Ude Gatame - 腕挫腕固

*Luxation par le contrôle du bras -- Arm lock*

## **Description:**

C'est une technique de luxation (Kansetsu-Waza) qui consiste à tendre complètement le bras de l'adversaire en exerçant de la force sur le coude. La clé de luxation s'obtient en tournant le corps vers la tête et en appuyant fermement des deux mains sur le coude.

## **Les principaux points techniques:**

1. Lorsque Uke veut atteindre avec sa main le revers de Uke (épaule)
2. Tori contre-attaque par le blocage du poignet de Uke contre son menton toute en fixant avec son tibia l'abdomen d'Uke
3. Tori place ses mains sur le le coude de Uke, afin d'assurer un bras bien tendu de Uke.
4. L'action des deux mains sert à appuyer sur le coude mais aussi à le tordre vers la gauche.
5. Tori doit garder une position stable pendant l'exécution du mouvement du luxation en se tournant vers la tête de Uke.

