

# Ude Garami - 腕緘

*Luxation sur le bras fléchi (enveloppé)*

**Description:**

C'est une technique de luxation (Kansetsu-Waza) qui consiste à amener le poignet le plus près de l'épaule de l'adversaire en levant le coude de l'adversaire si nécessaire.

**Les principaux points techniques:**

1. Lorsque Uke veut atteindre l'épaule de Tori, celui-ci contre-attaque en saisissant le poignet de Uke avec la main gauche.
2. Tori amène son avant-bras vers le sol avec son coude au niveau du cou de Uke.
3. Tori passe l'autre bras en dessous du bras de Uke pour agripper son propre poignet.
4. Le bras d'Uke est plié en angle droit, en soulevant le coude de Uke pour effectuer l'action de luxation.

