(Ude Hishigi) Juji Gatame - 腕挫十字固

Luxation en croix -- Back-lying perpendicular armbar

Description:

C'est une technique de clef (Kansetsu-Wasa) qui consiste à tendre le bras de l'adversaire en exerçant une force sur son coude.

Les principaux points techniques:

1. Le coude d'Uke doit être tourné vers le corps de Tori
2. Tori pose son pied gauche au sol, dans l'angle formé par l'épaule gauche et la tête d'Uke
3. La luxation sera très efficace si le bras d'Uke est tendu et si Tori serre étroitement les jambes contre le coude d'Uke;
4. Les corps de Tori et Uke doivent former une croix parfaite
5. Tori ne doit pas poser la tête au sol; il faut soulever légèrement celle-ci ainsi que les épaules.
6. Les jambes de Tori doivent avoir les genoux le plus prêt possible l'un à l'autre afin de fixer le bras de Uke sur laquelle la luxation est exercée.