



Kesa-gatame (Hon-kesa-gatame)
(normaali kaulaliinasidonta)



Tori hallitsee uken oikeaa käsivartta pitämällä vasemmalla kädellään kiinni uen oikeasta hihasta kyynärtaipeen yläpuolelta, ja puristaa käden vasempaan kainaloonsa. Tori istuu uken oikeassa kainalossa oikea polvi edessä uken olkapään alla, ja vasen jalka taakse ojennettuna. Oikea käsi on kierrettynä uken niskan alle ja pitää kiinni joko uken kauluksesta peukalo sisäpuolella, tai uken puvun oikeasta hartiasta. Tori pitää itsensä mahdollisimman matalana ja lähellä ukea.



Poispääsyt:

- 1) Uke heilauttaa itsensä torin selkään kiinni, tarttuen torin judokiin tai vyöhön samalla koukistaen polvensa lähelle torin pakaroitteita. Uke ponnistaa itsensä siltaan ja vetää samalla toria ylitseen vasemman olkansa suuntaan. (kuvassa)
- 2) Uke kääntyy toria kohti ja ottaa vasemmalla jalallaan uken vasemman jalan kiinni, sekä vetää tämän tiukasti syliinsä ja vyöryttää ylitseen.



Tapanilan Erän Judo
tori Ari Järvinen
uke Jukka Roine
kuvat Antti Järvinen