



Kata-gatame

(olkasidonta)

Tori painaa uken oikean käden ylös uken kaulaa ja päätä kohti, pujottaa oikean kätensä uken pään ali ja tarttuu sillä omaan vasempaan käteensä kämmenet vastakkain. Tori hallitsee uken oikeaa kättä olkapäänsä ja kaulansa avulla, vetää oikean polvensa uken kylkeen pitäen kuitenkin varpaiden pohjat matossa. Torin oikea jalka ojentuu sivulle ukeen nähden suorassa kulmassa. Tori puristaa ukea tiukasti painaen tämän oikeaa kättä (olkavartta) uken päätä kohti.



Poispääsyt:

1) Uke työntää oikealla kyynärpäällään toria kaulasta, auttaen samalla vasemmalla kämmenellään oikeankäden rystysistä. Uke vapauttaa kätensä torin otteesta kun tämä väistää työntöä.

2) Uke kääntää päänsä torin kyynärtaivetta kohti vetäen samalla molemmilla käsillään olkavartta ylös saadakseen tilaa päälleen. Saatuaan päänsä käännettyä uke tekee voimakkaan kuperkeikan taaksepäin vetäen samalla torin mukanaan.

(kuvassa)



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

