XXI. Ashi gatame.

Ashi hishigi.

Előkészület. Ha az ellenfél háton fekszik, jobb kezemmel megfogom a lábcsuklóját, azt a jobb alsókarom alá húzom, miközben a karomat behajlítom; karom elülső részét felülről a sarkához teszem, fölfelé tartott bal tenyeremmel pedig nyomást gyakorolok a jobb tenyeremre és a mellem felé húzom.

Kivitel. Hátrahajlok és arra törekszem, hogy a lábcsuklóját lassan fölemeljem. Ez ellenfelemnek fájdalmat okoz. (*58. kép.*)

Védekezés. Bal kezemmel megfogom ellenfelem jobb lábcsuklóját (s ha lehetséges, jobb kezemmel a bal lábcsuklóját) azt magam felé húzom és ha ekkor jobb lábamat az ő hátának jobboldali része fölé kinyújtom, a farára esik. Erre felállok és valami fogást kisérlek meg ellene.

XXII. Tai gatame.

1. Do jime.

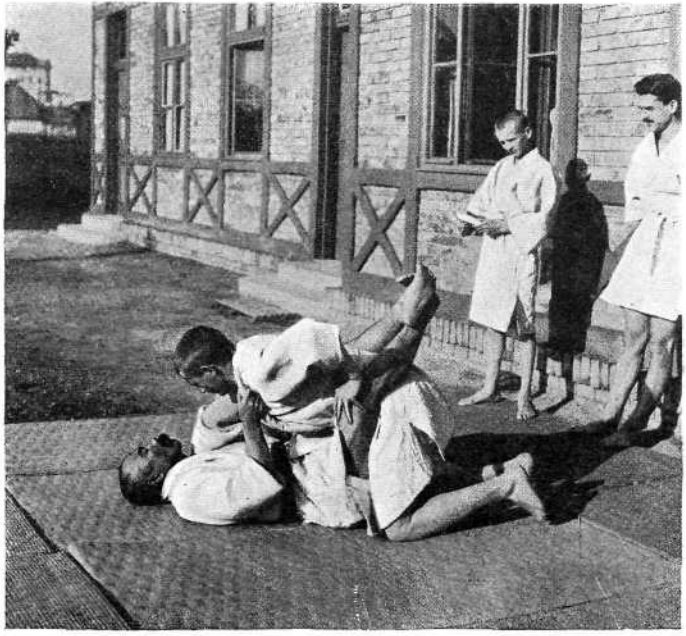
Előkészület. Ha ellenfelem rajtam fekszik és az a szándéka, hogy ily módon lefogjon engem, akkor oldalait combjaimmal átfogom és a lábaimat keresztezem. Egyidejűleg megfogom a kabátgallérját és mozdulatlanná teszem ellenfelemet. (*59. kép.*)

Kivitel. Kinyújtott lábaimmal megnyomom a testét, a térdeimmel pedig erősen szorítom.

Védekezés. Egyik oldalamra fordulok, egyik karomat az ellenfél lábai és magam közé dugom és a fogását megakadályozom.

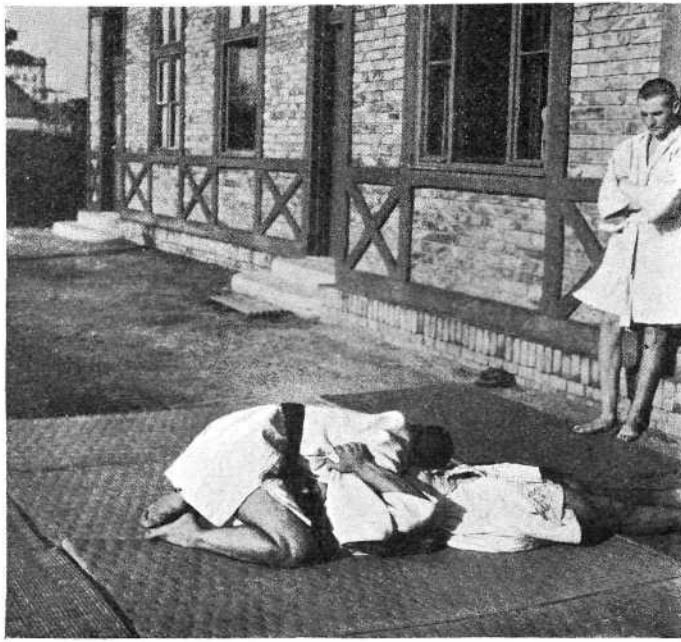
2. Ue shiho.

Előkészület és kivitel. Ha ellenfelem háton fekszik, akkor a fejénél letérdelek és a fejét lefogom; jobb kezemet a jobb karja alá dugom és azzal az ővét a jobb oldalon megfogom



59. Do jime.

s a bal kezemmel egyidejűleg ugyanazt cselekszem ellenfelem bal oldalán. Hogyha jobb oldalának felemelésével igyekszik felemelkedni, jobb karommal lefogom és minden további kisérle-



60. Ue shiho.

tét megfelelő eszközökkel leszerelem, úgyannyira, hogy teljesen mozdulatlanná és akcióképtelenné váljék. (*60. kép.*)

Védekezés: Bal kezemmel ellenfelem bal vállát megfogom, jobb kezemmel pedig övét a jobb oldalon megragadom; jobb

felé kinyújtott lábammal a földre lépek s mialatt arra nehezedem, derekamat bal felé fordítom; továbbá a bal kezemmel húzom, a jobb kezemmel pedig tolom ellenfelemet és ily módon a hátára fektetem — azután fölkelek. Vagy pedig fölemelem a jobb lábamat (igen gyakran mindkét lábamat), lábújjaimmal gallérjának hátsó részét fogom és ellököm magamtól. Ezt azonban csak végszükség esetén alkalmazzuk, mert egy cseppet sem szép.

3. Tate shiho.

Előkészület és kivitel. Háton fekvő ellenfelemre ráülök, jobb kezemmel a bal felső karja alatt megfogom a bal vállát, ugyanazt teszem a bal kezemmel; testemet szorosan az ő testéhez szorítom (*61. kép*), lábaimat úgy tartom, a mint a térdelésnél szoktuk és azokat ellenfelem csípőjére illesztem. Ilyen helyzetben ellenfelem megmozdulni sem bír.

Védekezés. Ellenfelem jobb vállát a bal kezemmel, övének baloldali részét pedig a jobb kezemmel megfogom. A lábaimat ezenközben úgy tartom, mint az *ue shiho*-nál s jobbra fordulva, mindkét kezemet használva, magamon átfordítom és a jobb oldalam felé a hátára dobom. Vagy pedig jobb lábam újjaival övének hátulsó részét fogom és lábamat kinyújtva eltolom. De az utóbbi módon nem szép a fogás.

4. Yoko shiho.

Előkészület és kivitel. Ellenfelemre a jobb oldalán keresztben ráfekszem, bal térdemet a jobb karja alá teszem és a jobb térdemet a jobb csípőjéhez illesztem. Bal karomat egy kissé

behajlítom és övének baloldali részét megfogom, miközben könyökömet a jobb karja alá helyezem. Jobb könyökömet bal csípőjéhez illesztve, a földre teszem (*62. kép*) és a megfeszített karomat kellőleg előrenyújtom. Ha ellenfelem azon iparkodik, hogy

61. Tate shiho.

testének elfordításával az én testemet is jobbra fordítsa, hasammal a jobb oldalára nyomást gyakorolok, kinyújtott jobb kezemmel a földre támaszkodom és minden áron arra törekszem, hogy megfordítható ne legyek.

Védekezés: A védekezés úgy történik, hogy az ember vállait és lábait kinyújtja, hátrahajlik, miközben a csípőit egy kissé

fölemeli. Ha ekkor az ember csípőit hirtelen leereszti és gyorsan jobbra fordul, a hasam és az ő jobb térde között köz támad. A jobb térdét ekkor behajlítja az ember és hirtelen abba a közbe dugja. E mozdulattal s a keze segítségével az ember ellenfelét magától távol tartja az által, hogy lassanként tolja; de olyképen is el lehet tolni, hogy az ember lábait az ellenfél csípőjére helyezi.

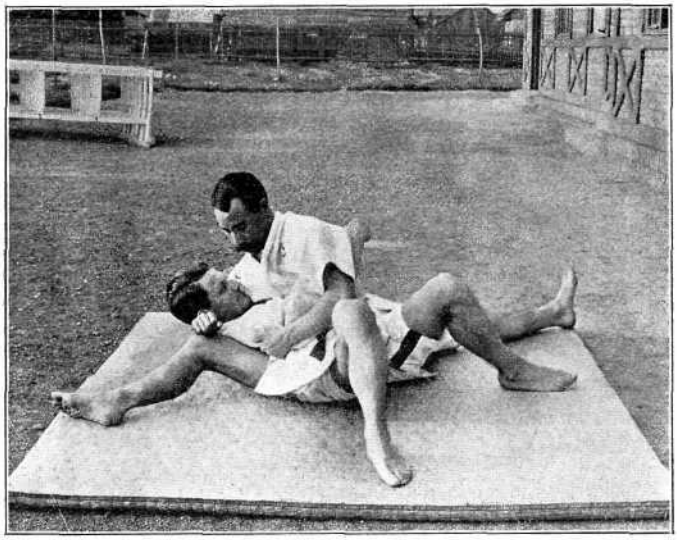
Oly módon is védekezhetik az ember, hogy a bal kezét kezdettől fogva a jobb hóna alá és a jobb kezét a jobb csípőjéhez teszi és ellenfelét a saját csípője felé tolja.

5. Jton gesa.

Előkészület és kivitel. Az ellenfél háton fekszik. Ellenfelem jobbján maradok, jobb oldalamat ellenfelem jobb oldalához szorítom és jobb könyökömet bal válla alá teszem, a míg a földet érinti. Jobb kezemet nyaka mögött kinyújtom és megragadom a jobb vállát, bal kézzel pedig megragadom jobb kabátújjának külső

62. Yoko shiho.

részét és a jobb karját bal felső karom alatt bal könyökömmel erősen tartom; jobb oldalamat ferdén hozzá illesztem, jobb lábamat pedig térdben egy kissé meghajlítva előre a földre teszem (*63. kép*); bal lábamat bal felé kinyújtom és térdemet befelé



63. Hon gesa.

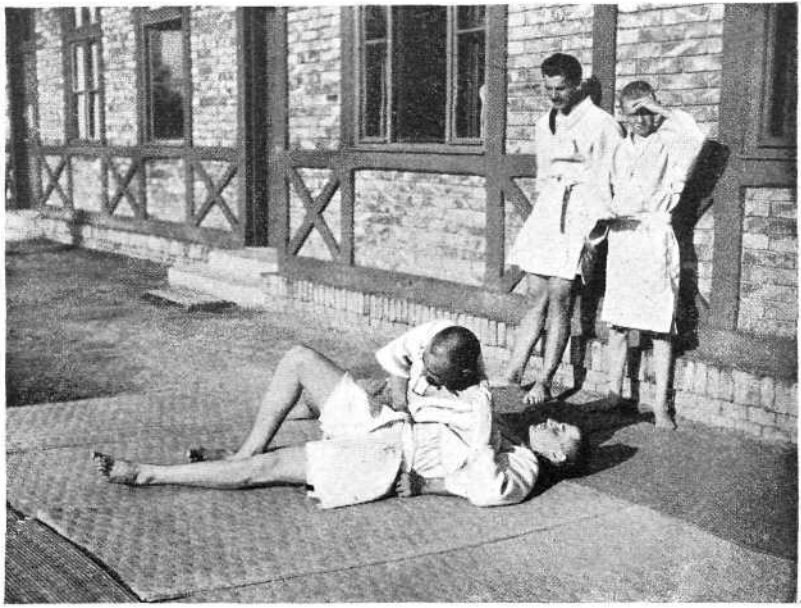
irányítom. Ily módon megfelelő erőt kifejtve, erősen lefogom és erőmet ellenfelem testének arra a pontjára irányítom, a melylyel fel akar emelkedni.

Védekezés. Lehetőleg erősen jobbra fordulok, bal lábamat ellenfelem fölött kinyújtom és a lábam sarkát bal alsó combjához illesztem, bal kezemmel pedig övének elülső részét megfogom;

szorosan támadómhoz simulok és miközben balra fordulok, bal karommal húzom, a jobb karommal pedig tolom. Így akaratlanul is a hasamra fekszik és bal felé leperdül.

6. Kudzure gesa.

Előkészület és kivitel. Ellenfelem háton fekszik. Jobb könyökömet ellenfelem bal felső karja alá teszem, bal felső karját vagy bal vállát jobb kezemmel alúlról megfogom. A további eljárás ugyanolyan, mint a *hon gesa*-nál.

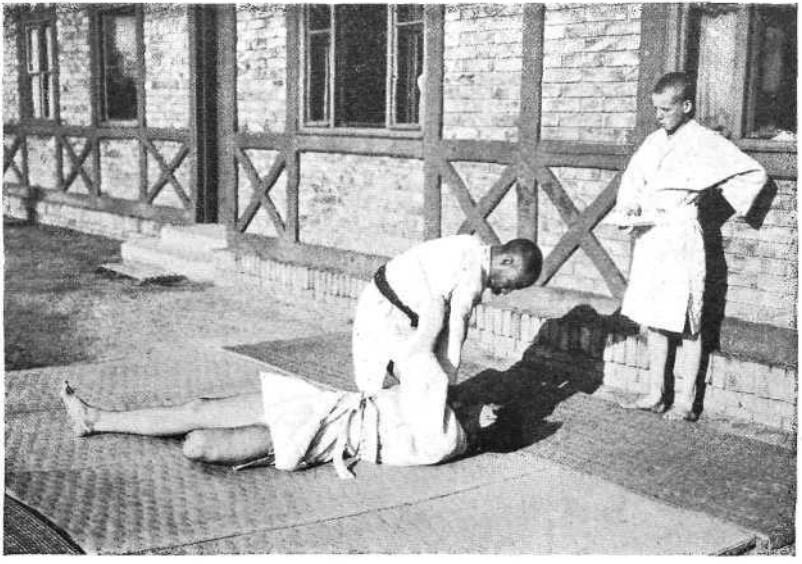


64. Ushiro gesa.

7. Ushiro gesa.

Előkészület és kivitel. Ellenfelem háton fekszik, én pedig hátat fordítok neki és a bal oldalamat ferdén nekitámasztom, épen úgy, mint a *kudzure gesa*-nál; bal könyökömet a bal felső karja alá teszem, bal kezemmel övének baloldali részét, jobb kezemmel pedig annak jobboldali részét megragadom; jobb lábamat jobb felé kinyújtom és egy kissé előre hajolok. (*64. kép.*)

Védekezés. Kezeimmel lenyomom ellenfelemet, azután a bal kezemmel ellenfelem nyakának baloldali részére nyomást gyakorolok, hátratolom őt és az által, hogy jobb felé fordulok, fel tudok állani.



65. Uki gatame.

8. Uki gatame.

Előkészület és kivitel. Ellenfelem fekszik, én állva maradok; meghajolok és jobb kezemmel ellenfelem bal kabátújjának felső részét, bal kezemmel pedig ugyanott a jobb kabátújját megfogom; jobb lábamat a jobb derekához illesztem, meghajolok és két kezemmel, meg a jobb térdemmel, tartom őt. (*65. kép.*)

66. Kata gatame.

Védekezés. Ha jobb felé fordulok és ellenfelemet tolom, akkor nekem jön és bal felé tol engem — ekkor a kabátújját megragadom és ellenállását felhasználva, bal felé átperdítem.

9. Kata gatame.

Előkészület és kivitel. Fekvő helyzetben lévő ellenfelemet erősen lefogom, épen úgy, mint a *hon gesa*-nál, azzal a különbséggel, hogy a jobb karját nem a bal karom alatt tartom, hanem

azt a jobb vállammal arcának, jobboldali feléhez szorítom; fejemet az ő fejének jobb oldalához teszem (*66. kép*) és megakadályozom azt, hogy a karját kihúzza. Bal kezemmel egyidejűleg megragadom a jobb kezét és ez által fejem és vállam munkáját megkönnyítem.

Védekezés. Ellenfelem övének baloldali elülső részét a bal kezemmel megragadom, bal lábamat az ő balján átnyújtom; bal karomat belülről alsó combjának hátulsó részéhez illesztem; jobb oldalt fordulok, tolom őt, jobb térdemet pedig az ő jobb dereka alá helyezem és ellentállását felhasználva, bal felé átperdítem.

XXIII. Kubi gatame.

1. Nami jiuji.

Előkészület. Ellenfelem háton fekszik. Miként a *tate shiho*-nál, úgy itt is, ellenfelemre ráülök. Bal kezemet baloldalt a nyaka elé kinyújtva, gallérjának hátulsó részét *rendesen* megfogom, a jobb kezemmel ellenfelem jobb oldalán ugyanazt cselekszem; két kezem kisújjával gégéje alsó részét nyomom és kezemfejeit fölfelé hajlítom. A kisújjak mindig a nyak felé vannak fordítva. (*67. kép.*)

Kivitel. Kezeimet egy kissé összehúzom és a gallért a nyaka körül szorosra fogom; azután mindkét karomat kifelé húzom, a mi által a kezeim mindinkább összébb húzódnak és ily módon, a két oldalról gyakorolt nyomás által ellenfelemet akadályozom a lélegzésben.

67. Name jiuji.

Védekezés. Ha kezemet a nyakam körül fonom, ellenfelem nyomása gyengébb lesz. Ellenfelemet e helyzetében jobbra vagy balra könnyűszerrel átperdíthetem és ha háton fekszik, kezeimet rátehetem a mellére s kinyújthatom a karjaimat.

2. Gyaku jiuji.

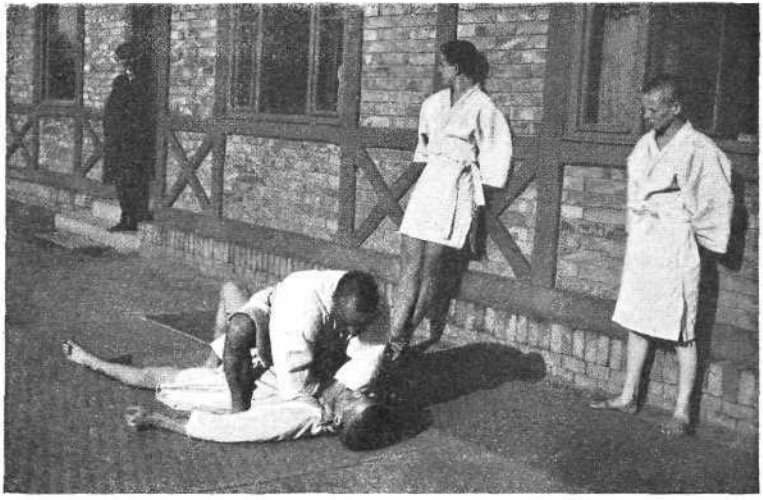
Előkészület. Ellenfelemet, úgy mint a *nami jiuji*-nál, *visszájáról* galléron fogom, hüvelykujjamat a gégéjére illesztem s tenyeremet befelé tartva nyomást gyakorolok a nyakára. Ezt a fogást másféle helyzetekben is alkalmazhatjuk. (*68. kép.*)

Kivitel. Kezemet mindinkább összenyomom, karomat egy kissé kifelé húzom és öklömmel két oldalról összeszorítom a nyakát.

Védekezés. Úgy védekezhetem itt is, mint a *nami jiuji*-nál, de a *gyaku jiuji*-nál a védekezés nehezebb munkát ad. Ha ellenfelem karjait a könyökénél fogva kívülről befelé tolom, a keze által kifejtett erőt gyöngíthetem.

3. Kata jiuji.

Előkészület. Jobb kezemmel megfogom ellenfelemet, olyképen, mint a *nami jiuji*-nál; bal kezemmel pedig (hüvelykújjamat kifelé irányítva) ellenfelem bal gallérját, mellének felső részénél



68. Gyaku jiuji.

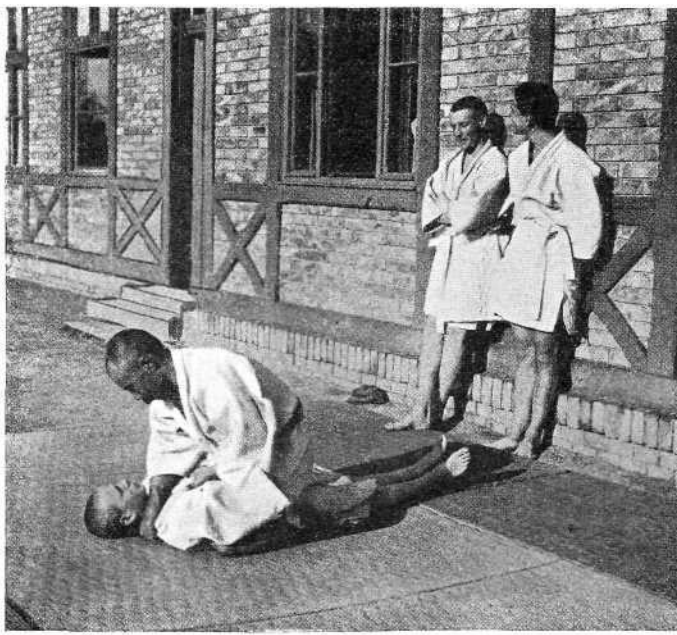
megfogom és kabátja gallérját nyaka körül szorosan összehúzom. *(69. kép.)*

Kivitel. Bal kezemmel a gallérját húzom és a gégéjét nyomom, miközben a jobb karomat egyidejűleg lebocsátom és ilyeténkép a lélegzetvételét megakadályozom.

Védekezés. Majdnem úgy védekezhetem, mint a *nami jiuji*-nál

4. Hadaka jime.

Előkészület. Ha ellenfelem térdel, akkor ellenfelem háta mögül jobb karom elülső részét az ő jobb válla fölött, a gégéjé-



69. Kata jiuji.

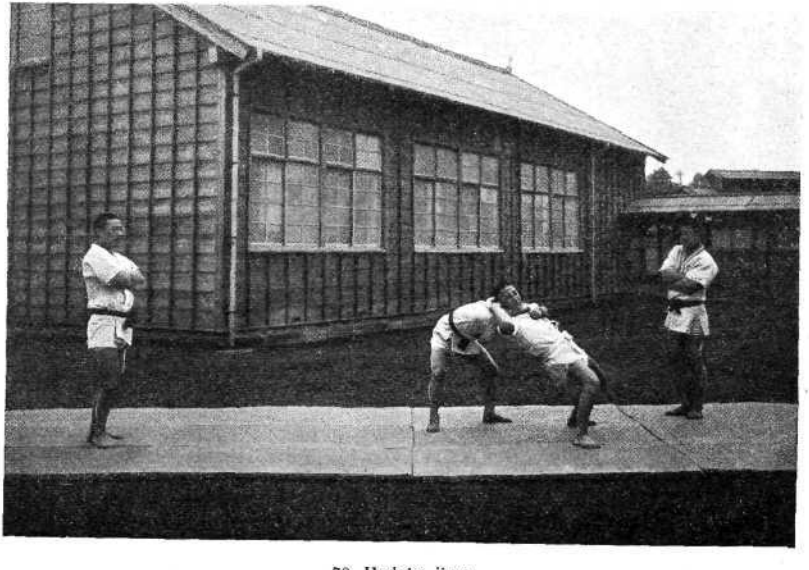
vel horizontális irányban tartom; jobb vállammal ellenfelem tarkóját lefogom és azt mozdíthatatlanná teszem; bal karomat a jobbal keresztbe téve, jobb kezem munkáját megkönnyítem. *(70. kép.)*

Kivitel. Egy kissé hátrahajolok, a jobb karomat húzom és a jobb vállammal tolok. Ily módon ellenfelem nyakát behajlítom és a gégéjére nyomást gyakorolok.

Védekezés. Ellenfelem karját, annak elülső középső részén megragadom és azt lefelé húzom, derekamat hátrafelé kifeszítem és így egyenesen ellenfelem alá kerülök. Ekkor a nyomás ereje gyengül. Megjegyzem, hogy nagyon nehéz e fogás ellen védekezni.

5. Okuri eri.

Előkészület. Mint a *daki vakare*-nál, jobb kezemmel ellenfelem jobb válla fölött átnyúlva, gallérjának elülső felső részét a



70. Hadaka jime.

bal oldalon megragadom, a bal kezemmel pedig bal felső karja alatt, a jobb oldalon fogom meg a galléríját.

Kivitel. Mozgását kihasználva, a jobb karomat mindinkább kifelé húzom, a míg a nyakhoz közel ér; a bal karommal pedig, könyökömet kifelé tartva, bal felé lehúzom. *(71. kép.)*

71. Okuri eri.

Védekezés. Mint a *hadaka jime*-nél, ellenfelemet jobb kezénél fogva, a két kezemmel lefelé húzom.

6. Sode guruma.

Előkészület. Ha ellenfelem térdel, akkor háta mögött állva, gallérjának baloldali elülső részét bal kezemmel, a jobb vállán keresztül megragadom s a hüvelykújjamat befelé irányítva, a

gallért felhúzom addig, a míg a jobb válláig ér és a gallérral körültekerem a nyakát. Jobb kézzel a bal vállánál megfogom a galléríját, hátrahúzom ellenfelemet és hátrahajlítom őt. *(72. kép.)*

Kivitel. Újjaimmal mind erősebben tartom és a karomat kifelé húzom.

Védekezés. Két kezemmel megfogom a gallérom baloldali részét és lehúzom a mellemre.

72. Sode guruma.