

## 6. Yoko ofoshi.

Ezt a fogást akkor használjuk, ha mindketten a *jobb lábon természetes vagy védelmi állásban* állunk s mindketten — éppen úgy, mint a *sumigaeshi*-nél, — jobb kezünket az ellenfél karja alatt tartjuk, bal kezünkkel pedig ellenfelünk kabátja jobb újjának hátulsó részét (a felső kartól a könyökig terjedő darabon) fogjuk.

Minthogy erre rendszerint mindketten meghajolunk, a testsúly egyenlő mértékben mind a két lábra nehezedik.

Ha azonban az egyik egy kissé előre vagy oldalvást húztatik, akkor a testsúly a jobb lábra esik, feltéve, hogy az nem húztatik előre. Ha a testsúly a jobb lábára nehezedik, akkor az illető nem mozoghat szabadon. Ha ellenfeletem ilyenkor ismét előre vagy oldalvást felém húzom, a tartásából kiköppen.

*Előkészület és kivétel.* Ha a magam jószántából hátamra vetem magamat, miközben — amint fentebb jeleztem — ellenfelem karját erősen átfogom és — mintha ellenfeletem aláhúzni és ledobni akarnám — magamtól megfordulok, akkor tarthatatlanná válik a helyzete és szintén a hátára esik. Ezt a fogást nevezzük *yoko-otoshi*-nak.

Ha ennél a fogásnál a karját elég mélyen megfogom és a lefekvés után is erősen tartom, akkor ez a fogás a legcsekélyebb mértékben sem veszélyes. De ha a karját nem elég mélyen fogom át, esésnél megsértheti a vállát; e fogásnál tehát nagyon elővigyázatosnak kell lennünk.

## 7. Tani ofoshi.

*Előkészület.* Mindketten védelmi helyzetben állunk. Jobb kezemet ellenfelem felső karja alá teszem, bal kezemmel kabát-

újjának hátulsó, felső részét megfogom. Ugyanezt teszi ellenfelem is. Ha ellenfelem hátralépve a *yokootoshi*-t akarja ellenem alkalmazni, először a jobb lábát húzza hátra.

*Kivitel:* E pillanatban bal lábamat kívülről az ő jobb lába mögé nyújtom és miközben két kezemmel lefelé húzom, jobb oldalra ledobom.

## XX. Te gatame. (Lefogás kézzel.)

### 1. Gyaku yubi. (Az ujjak lefogása.)

**E**lőkészület. Ellenfelem balkezének ujjait a jobb kezemmel felülről megfogom és kifordítom a kezemet.

*Kivitel.* Jobb kezemet mindinkább fölemelem, úgy hogy ilyképen ellenfelem ujjai visszahajlítatnak, a mi természetesen fájdalmat okoz neki. Az ujjak hirtelen visszahajlítása veszélyes, ez okból e műveletet lassan kell végrehajtanunk. (52. kép.)

Ha ellenfelem fájdalmát tovább elviselni már nem bírja, jelt ad (egyik kezével saját testének valamely részére avagy a földre egy csattanósat üt), a mi által értésére adja ellenfelének, hogy a legyőzetését elismeri. Erre az ujjak visszahajlítását amaz abbahagyja.

*Védekezés.* Hüvelykujjamat behajlítva, homorúan tartott tenyeremhez teszem s az ujjaim egyenletes tartására és arra ügyelek, hogy befelé hajlítsam azokat; a kezemet lebecsátom és a csuklómát befelé fordítom.

## 2. Kote hishigi. I.

*Előkészület.* Ellenfelem jobb csuklóját a jobb kezemmel megragadom, a jobb lábamat visszahúzó, jobb felé fordulok és jobb karját erősen a felső karom alá fogom, azután a bal kezemmel megragadom karjának elülső részét és jobb tenyérémmel a kezefejét tartom. (53. kép.)

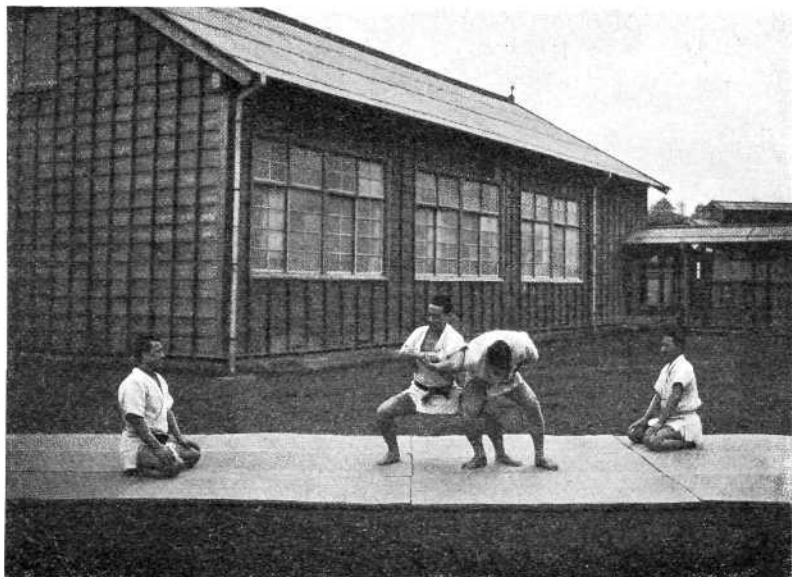
*Kivétel.* Ellenfelem jobb kezét lassan a mellem felé nyomom, a mi neki fájdalmat okoz.



52. Gyaku yubi.

### 3. Kote hishigi. II.

*Előkészület.* Ellenfelem jobb kezének ujjait a jobb kezemmel megfogom, még pedig *visszajáról*, a mi úgy értendő, hogy a hüvelykujjam ellenfelem újjainak „hátához”, a többi újjam

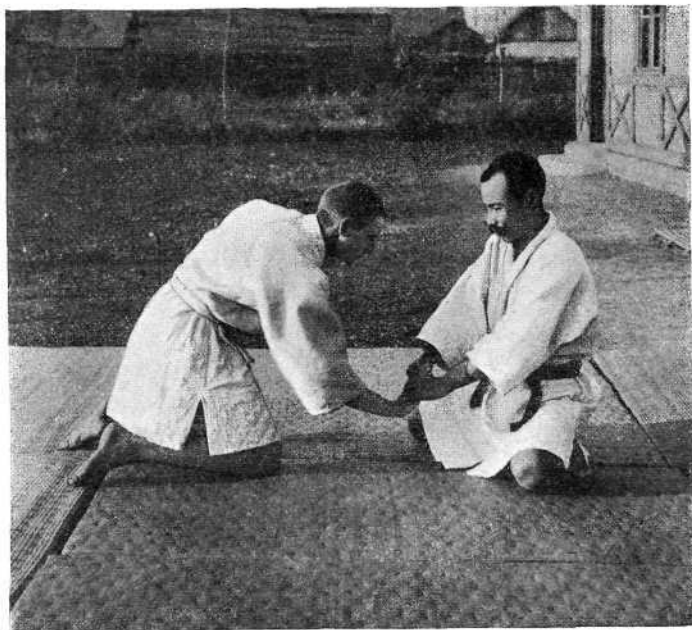


53. Kote hishigi. I.

pedig újjainak alsó „lapjához” kerül. Megjegyzendő még, hogy ellenfelem hüvelykujja e közben kifelé áll.

Jobb kezemet előre fordítom, hogy így a csuklója a hüvelykújj irányában megfordítható legyen. Ezután a tenyerét a bal kezemmel *visszajáról* megfogom. (54. kép.)

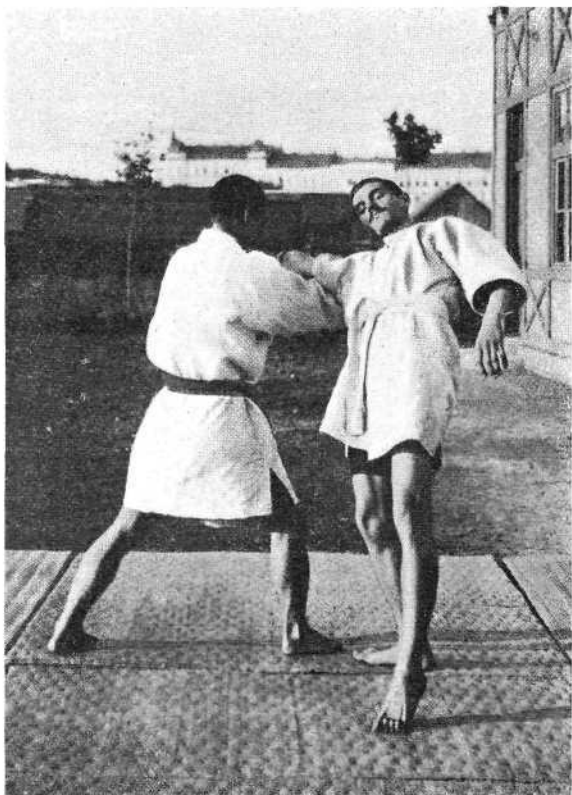
*Kivitel.* A csuklóját ily módon fölfelé és kifelé fordítom.  
*Védekezés.* Arra kell törekednem, hogy a kezemet becsukjam és a könyökömet visszahúzzam.



54. Kote hishigi. II.

#### 4. Ūde garami.

*Előkészület.* Ellenfelem jobb csuklóját a bal kezemmel (kis ujján kezdve négy ujját a kézfej felől, a hüvelykújját pedig a tenyér felől) megfogom, azután a karját könyökben behajlítom és



55. Ude garami.

a csuklóját felső karjának külső része felé viszem; jobb kezem kinyújtott ujjait a karja alá bedugom és a kisujjammal bal kezem hüvelykujját megérintem. (55. kép.)

*Kivitel.* Jobb karomat lassan kinyújtom, a mi által ellenfelem a könyökizületében fájdalmat érez.

*Védekezés.* Jobb könyökömet a lehető leggyorsabban visszarántom és a kezemet lebocsátom.

## 5. Űde hishigi. I.

*Előkészület.* Bal kezemmel ellenfelem bal csuklóját belülről megfogom és akközben a jobb karját — miként a *kote hishiginél* — a bal felsőkarom alá fogom, de a karját nem fordítom ki, hanem felfelé irányítom a tenyerét; azután a kabátom galléréjának jobboldali, elülső részét a bal kezemmel megfogom és a jobb karjából emeltyűt képezek, a melynek támpontja az én könyökömön van. (56. kép.)

*Kivitel.* Jobb kezemmel lenyomom a csuklóját, úgy hogy a könyöke megfordított helyzetbe kerül, közben a testem jobb oldalával megakadályozom, hogy felemelkedjék.

*Védekezés.* A jobb kezemet nyomom, a karomat egy kissé befelé hajlítom és testem jobb oldalához helyezem.

## 6. Űde hishigi. II.

*Előkészület.* Ha ellenfelem háton fekszik és én az ő jobb oldalánál vagyok, két kezemmel megfogom a csuklóját és azt a felsőcombjaim közé veszem (ekközben hüvelykujjam a kezefején van). Bal lábamat felülről a jobb válla fölé a jobb lábamat pedig alulról a jobb felsőkarja fölé kinyújtom, azután a lábaimat össze-



56. Ude hishigi. (I.)



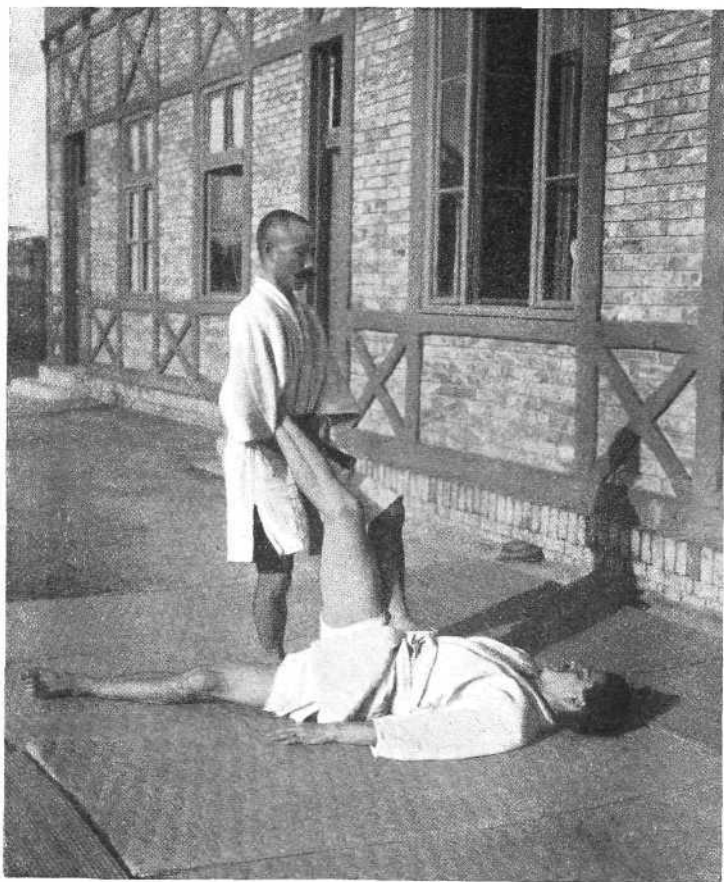
szorítom, a kezemet, a melylyel fogom őt, mellem irányában fölhúzó és hátrahajolva, leteszem a földre. (57. kép.)

*Kivétel.* Lábamat kinyújtom, kezeimmel a karjára nyomást gyakorolok és a jobb derekamat fölhúzó.



57. Ude hishigi. II.

*Védekezés.* Lábaimat, amennyire csak lehet, balfelé csúsztatom s jobb felé fordulok; bal kezeimmel alsócombját eltolom, térdeimmel pedig megérintem a földet; a combomat, mellemet és hasamat lefelé tartom; derekamat fölhúzó és a jobb karomat kihúzó.



58. Ashi hishigi.