



Uchi mata – vjerojatno najpopularnije bacanje koje se može vidjeti na Europskim, Svjetskim prvenstvima, poseban je užitak gledati kako tu tehniku izvode borci iz Japana. Razlikujemo 2 vrste Uchi mate, nožnu – Ashi, i bočnu – Koshi Uchi matu. Princip bacanja sličan je kao i kod Harai goshija, osim što se ne izbija vanjski dio noge, već njezin unutarnji dio, odnosno centar težišta Ukea. Bacanje je vrlo teško za izvest, jer zahtjeva jako izvlačenje protivnika iz ravnoteže, idealnu poziciju Torija prije izbijanja noge, precizno izbijanje težišta Ukea, kontrolu Ukea u zraku, savršenu ravnotežu Torija koji ostaje stajati na jednoj nozi na strunjači dok izvodi tehniku. Uchi mata izvodi se i u Nage no kati, u trećoj seriji bacanja u Ashi waza tehnikama, te se izvodi u polukružnom kretanju, gdje se Ukea treba uloviti u raskoraku, kako bi ga se najlakše moglo baciti. U borbi često Tori pada sa Ukeom na strunjaču, kako bi se plasirala tehnika iz Osae komi waze (Kesa gatame)