

À PARTIR DE

Yoko-shio-gatame

Contrôle latéral des quatre points

5

Les immobilisations : Osae-komi-waza

TION

- ▶ **Uke** est allongé sur le dos, **Tori** se trouve à sa droite.
- ▶ **Tori** écarte le bras droit d'**Uke**. **Tori** place son genou droit contre la hanche droite d'**Uke** et son genou gauche contre son aisselle droite. **Tori** glisse simultanément son bras gauche sous la nuque d'**Uke**, le pouce dans le col et son bras droit entre les jambes au niveau de la cuisse gauche d'**Uke** pour saisir la ceinture ou le pantalon d'**Uke**.
- ▶ La poitrine de **Tori** est en contact avec la cage thoracique droite d'**Uke**.
- ▶ **Tori** tire avec ses deux bras, il écarte les genoux et s'abaisse. La tête est sur la poitrine.



S DU MAITRE

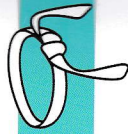
- ▶ Les épaules de **Tori** ne doivent pas dépasser l'axe du corps d'**Uke**.
- ▶ On peut également allonger les jambes.
- ▶ Attention : il est préférable de ne pas avoir la tête trop basse sur le ventre d'**Uke**.



Tate-shio-gatame

Contrôle longitudinal des quatre points

À PARTIR DE



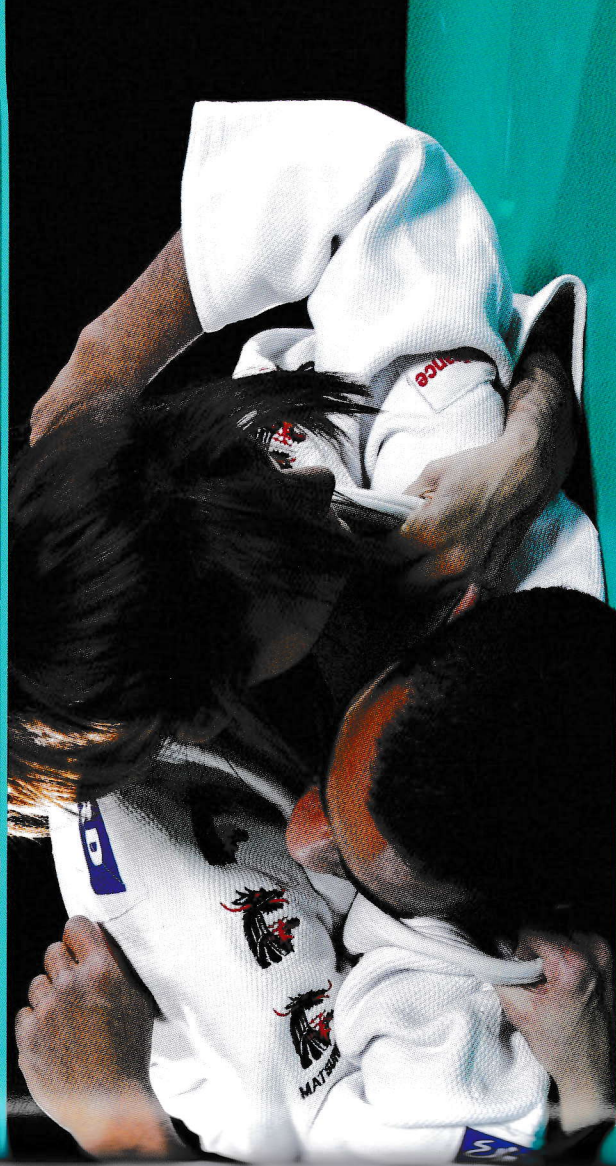
5

Les immobilisations : Osae-komi-waza

page 97

- ▶ **Uke** est allongé sur le dos, **Tori** est à genoux, à cheval, au niveau de la ceinture.
- ▶ **Tori** glisse son bras droit sous le bras gauche d'**Uke** et ramène le bras d'**Uke** contre sa tête.
- ▶ **Tori** glisse son bras droit sous l'aisselle d'**Uke** et saisit son col.
- ▶ **Tori** place sa tête vers la gauche, fait glisser sa main gauche sous le bras droit d'**Uke** et vient saisir son revers gauche.
- ▶ **Tori** serre les genoux et garde un contact étroit. **Tori** accroche les jambes d'**Uke** avec ses talons.

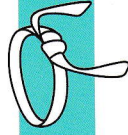
- ▶ Cette forme fondamentale reste très peu utilisée. Les contrôles d'un seul bras ou d'un bras avec la tête permettent un contrôle rapide et efficace.
- ▶ Le contrôle des jambes permet de mettre une pression supplémentaire sur l'abdomen d'**Uke** et l'empêche de prendre des appuis pour se défendre.



Kami-shio-gatame

Contrôle des quatre points

À PARTIR DE



5

Les immobilisations : Osae-komi-waza

▶ **Uke** est allongé sur le dos, **Tori** est à genou, derrière la tête d'**Uke**.

▶ **Tori** glisse ses deux bras sous les épaules d'**Uke**, coude serrés, et il saisit la ceinture d'**Uke**.

▶ **Tori** tire et ramène **Uke** sous lui. La poitrine de **Tori** est en contact avec le haut de la poitrine d'**Uke**, les genoux sont écartés et sa position est basse.

▶ Les deux bras de **Tori** doivent glisser sous les épaules et non sous les triceps d'**Uke**.

▶ **Tori** ne doit pas être trop haut sur **Uke**. La position des jambes peut varier, une fléchie, deux tendues.

▶ La tête de **Tori** agit également et se positionne en fonction de la défense d'**Uke**.

▶ **Tori** contrôle la tête d'**Uke** avec son ventre pour l'empêcher de se dégager.



AUTRE