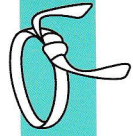


Kuzure-gesa-gatame

Contrôle par le travers



À PARTIR DE

5 Les immobilisations : Osae-komi-waza

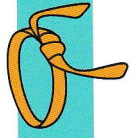
N

- ▶ Variante de Hon-gesa-gatame, elle ne varie que par la position de la main gauche.
- ▶ **Uke** est allongé sur le dos, **Tori** se positionne sur le côté gauche d'**Uke**.
- ▶ **Tori** saisit le bras gauche d'**Uke** avec sa main droite et l'enveloppe avec son bras gauche.
- ▶ **Tori** s'assied sur sa fesse gauche et glisse son bras gauche sous l'aisselle droite d'**Uke**. Les jambes sont largement écartées.
- ▶ La main gauche de **Tori** se positionne, soit face au tapis, soit face à l'épaule droite, en redressant légèrement **Uke**, soit elle saisit le col (paume de la main vers **Uke**), les quatre doigts à l'intérieur.
- ▶ C'est la première technique que l'on apprend aux petits.
- ▶ La main gauche, libre de tout mouvement, permet de déplacer son appui et de contrôler l'adversaire en fonction de la défense d'**Uke**.
- ▶ L'important réside dans le fait d'avoir de bons appuis au sol et de mettre une pression sur les côtes du partenaire.
- ▶ Redresser **Uke** avec la main gauche le met dans une position très inconfortable.



Makura-gesa-gatame

Contrôle en oreiller par le travers



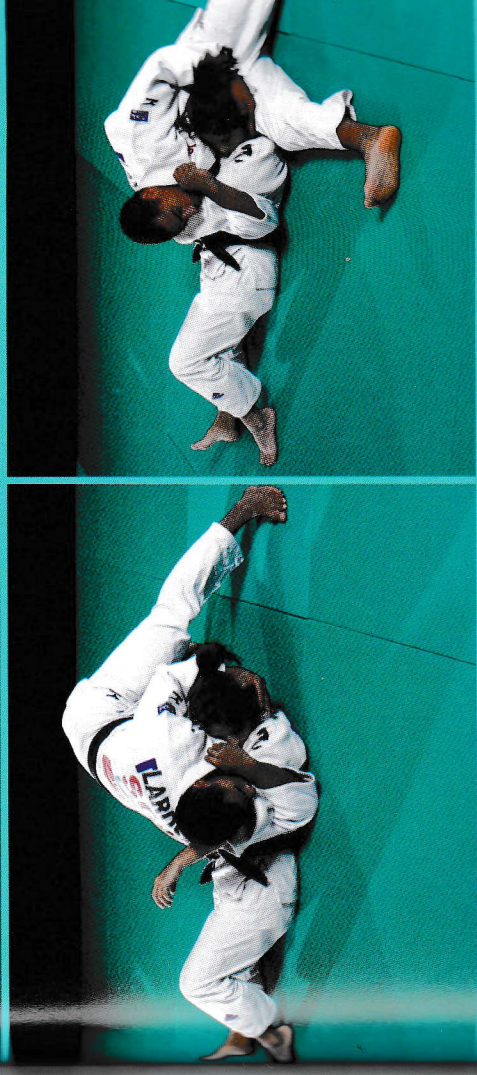
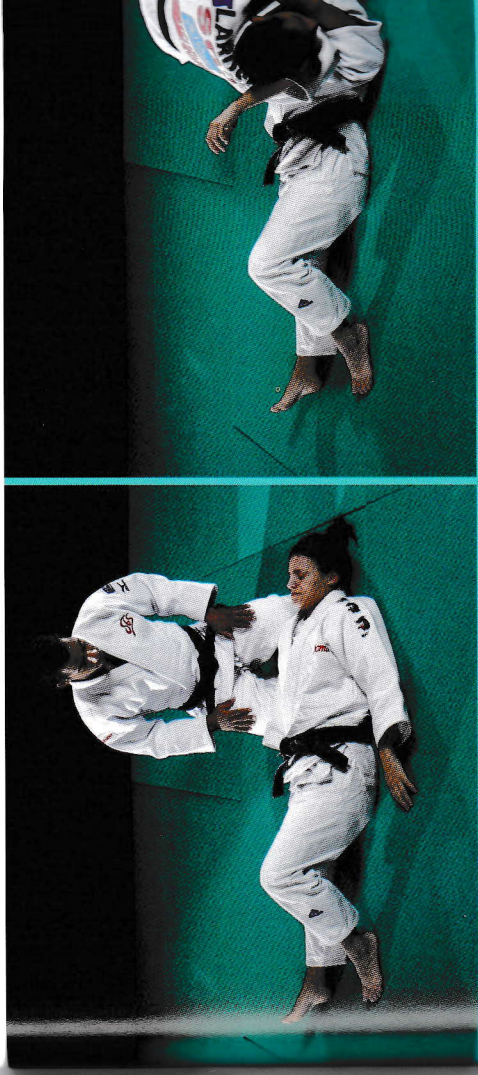
À PARTIR DE

5

Les immobilisations : Osaë-komi-waza

ACTION

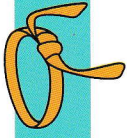
- ▶ **Uke** est allongé sur le dos, **Tori** est à genoux à droite d'**Uke**.
 - ▶ Avec le bras droit, **Tori** entoure le bras gauche d'**Uke**, au niveau de l'aisselle, le contrôle avec sa tête et saisit son revers gauche.
 - ▶ La main gauche de **Tori** passe sous la nuque d'**Uke** et soulève la tête.
 - ▶ **Tori** glisse sa jambe droite sous la tête d'**Uke** et la place en oreiller.
 - ▶ **Tori** écarte largement sa jambe gauche et saisit la ceinture, avec sa main gauche, sur le côté gauche d'**Uke**.
 - ▶ **Tori** pousse son corps vers l'avant.
-
- ▶ La jambe arrière de **Tori** doit être bien écartée afin d'éviter de se faire renverser sur l'arrière.
 - ▶ La tête est tournée en direction du genou.
 - ▶ La cuisse droite pousse sous la tête d'**Uke** pour l'empêcher de prendre un appui fort.
 - ▶ **Tori** doit impérativement contrôler le bras d'**Uke**.
 - ▶ Makura-gesa-gatame s'enchaîne très bien sur une défense de Kuzure-gesa-gatame.



Ushiro-gesa-gatame

Contrôle arrière par le travers

À PARTIR DE



5

Les immobilisations : Osaie-komi-waza

page 103

▶ **Tori** est placé derrière la tête d'**Uke**.

▶ Tori saisit la manche gauche d'**Uke** avec sa main gauche. Son bras droit glisse sous l'épaule d'**Uke** et vient saisir la ceinture.

▶ **Tori** engage sa jambe droite en forme Gesa mais il est orienté en direction des pieds. Le bras gauche de **Tori** entoure le bras gauche d'**Uke** coïncant ainsi la main sous son aisselle.



▶ Le point faible de cette immobilisation se situe sur l'arrière de **Tori**. Il faut donc bien écarter la jambe arrière, se pencher sur l'avant et exercer une légère rotation du tronc vers l'extérieur.

▶ La main à la ceinture peut également être placée au genou afin d'éviter à **Uke** de prendre appui pour défendre.

▶ Ushiro-gesa-gatame est en quelque sorte Hon-gesa-gatame à l'envers.

▶ **Tori** enroule le bras d'**Uke**.

▶ **Tori** contrôle avec l'aisselle afin de bien saisir le kimono et éviter que le partenaire ne retire son bras.

