

# Contrôles et Principes de dégagement

**« Immobiliser, c'est privé l'adversaire de sa liberté, mais c'est être libre soi-même. Pouvoir se mettre debout facilement. (AIDA ; 8ème dan) »**

Dans le NE WAZA, il existe des principes pour contrôler l'adversaire mais aussi pour se dégager des différents contrôles d'immobilisation...

## Les différentes familles de contrôle sont :

Les **KESA GATAME** ou technique de contrôle en diagonale, par le travers avec 3 points d'appui.

Tori peut se placer en avant, vers l'arrière ou derrière UKE.

Les **SHIHO GATAME** ou technique de contrôle par 4 points d'appui ; à plat ventre ou à 4 pattes.

Tori peut se placer sur le côté, derrière ou sur le corps de UKE.

Chaque immobilisation de base possède des variantes ou KUSURE qui sont différentes des formes fondamentales par des placements divers du corps ou des mains.

Pour un contrôle efficace ; Tori doit par le placement de son corps et de ses mains, assurer la fixation du tronc de UKE et sa propre stabilité grâce à la mobilité de ses jambes :

- Croisées en position assise dans les formes **KESA**
- A genoux fléchies ou tendues dans les formes **SHIHO**.

Tori doit suivre les déplacements de Uke, contrôler toutes ses actions et réagir dans le sens contraire.

Quand ce contrôle devient difficile, il est préférable d'enchaîner et d'assurer un autre contrôle.

## Uke peut tenter des défenses :

- Avant ou pendant le contrôle effectif
- Dans l'enchaînement mal coordonné
- Sur réaction de défense

## Il existe quelques principes de défense au sol ;

- Se mettre à plat ventre vers l'extérieur,
- Se mettre à plat ventre vers l'intérieur,
- Renverser en se redressant et en venant s'asseoir,
- Se renverser sur l'arrière en faisant une roulade,
- Attraper une jambe ou les jambes par un ciseau...

# Tableau récapitulatif

