

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) »

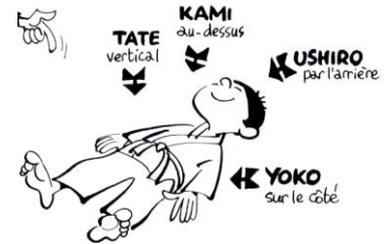
Dans le NE WAZA, il existe des principes pour contrôler l'adversaire mais aussi pour se dégager des différents contrôles d'immobilisation...

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...
- Clés et étranglements...

Patrice BERTHOUX - CN 7^{ème} dan
DESJEPS/Professeur de judo
Professeur de sport
BEES 2^{ème} degré/Licence STAPS
Juge National/Arbitre National

Action N°1 : Dégagement de la jambe au sol.

Uke est en position sur le dos et contrôle la jambe droite de Tori!...

Tori a la jambe droite contrôlée par Uke !...



Dessins de Claude FRADET – Edition JUDO GI 1974

Action de Tori :

Il saisit le col de la main gauche, pouce à l'intérieur du col. Il contrôle celui-ci, et de la main droite, il saisit le pantalon au genou, ramène la jambe. Il pousse du genou gauche, du pied gauche en s'éloignant et dégage son pied droit.... Il effectue Yoko Shiho Gatame...

Action N°2 : Dégagement de la jambe au sol.

Uke est en position sur le dos et contrôle la jambe droite de Tori!...

Tori a la jambe droite contrôlée par Uke !...



Dessins de Claude FRADET – Edition JUDO GI 1974

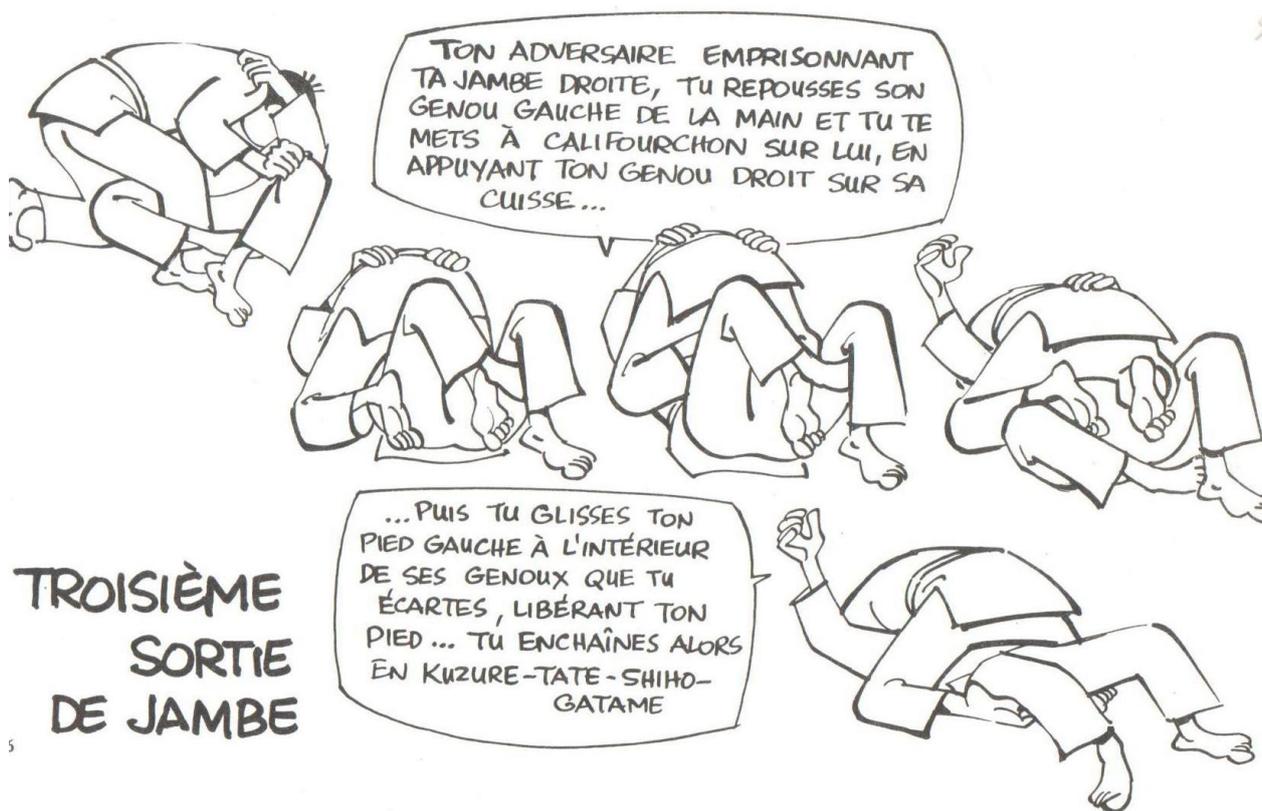
Action de Tori :

Il saisit le col de la main gauche, pouce à l'intérieur du col. Il contrôle celui-ci, et de la main droite, il saisit le pantalon au genou, ramène la jambe. Il tend la jambe gauche et glisse le genou au sol. Il pousse sur le genou droit de Uke avec son pied gauche. Il dégage son pied droit.... Il effectue Kesa Gatame ou Shiho Gatame...

Action N°3 : Dégagement de la jambe au sol.

Uke est en position sur le dos et contrôle la jambe droite de Tori!...

Tori a la jambe droite contrôlée par Uke !...



Dessins de Claude FRADET – Edition JUDO GI 1974

Action de Tori :

Il saisit la ceinture de Uke de sa main gauche en passant au dessus de l'épaule gauche de Uke. Il contrôle le genou gauche de Uke. Il dégage la jambe droite jusqu'à sa cheville et monte à califourchon pour dégager sa cheville à l'aide de son pied gauche. Il effectue Tate Shiho Gatame...