

ENCHAINEMENT DES IMMOBILISATIONS

HON GESA GATAME

KATA GATAME

KUSURE TATE SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME

KUSURE GESA GATAME

KUSURE YOKO SHIHO GATAME

KAMI SHIHO GATAME

USHIRO GESA GATAME

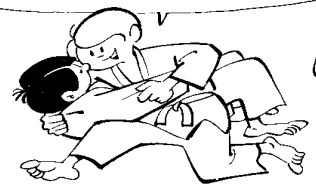
KUSURE KAMI SHIHO GATAME

MAKURA GESA GATAME

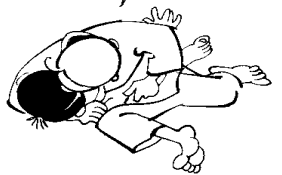
YOKO SHIHO GATAME

- *Contrôle latéro-costal*
- *Contrôle latéro-costal avec bras et tête*
- *Variante contrôle sternal à cheval*
- *Contrôle sternal à cheval*
- *Variante latéro costal*
- *Variante latéro sternal*
- *Contrôle arrière sternal par la ceinture*
- *Contrôle arrière costal bras et ceinture*
- *Variante arrière sternal ceinture*
- *Contrôle arrière costal en oreiller*
- *Contrôle latéro costal*

CECI EST UNE IMMOBILISATION. TU ES ASSIS SUR LE CÔTÉ DE TON ADVERSAIRE, TU BLOQUES SON BRAS DROIT, EN TENANT SA MANCHE ...



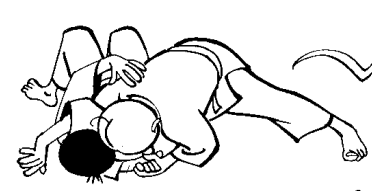
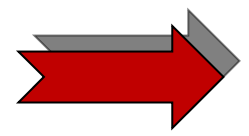
...ET TU ENTOURES SON COU DE TON BRAS DROIT. TU RESTES BIEN COLLÉ À LUI ET TU ÉCARTES LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE.



Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSAEKOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu as gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations...

HON-GESA-GATAME
contrôle latéro-costal

GATAME, ou **KATAME**, signifie : contrôle par immobilisation



TU CONTRÔLES L'ADVERSAIRE EN BLOQUANT SON BRAS DROIT, QUE TU POUSSES AVEC TA TÊTE, CONTRE LA SIEUVE. TES DEUX MAINS SONT CROCHETÉES, TA JAMBE GAUCHE TENDUE, PIED À PLAT SUR LE TAPIS, TA JAMBE DROITE PLIÉE, TON GENOU TOUJOURS BIEN EN CONTACT AVEC LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE



KATA-GATAME
contrôle latéro-costal par le bras et la tête

KATA signifie : épaule



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME
contrôle sternal à cheval

POUR CETTE IMMOBILISATION, TU TE TROUVES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE, QUE TU ÉCRASES DE TOUT TON POIDS, TES GENOUX SERRANT SES CÔTÉS ET TES BRAS BLOQUANT SES ÉPAULES

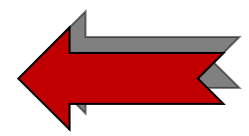


DE TON BRAS GAUCHE, TU BLOQUES LE SIEN DROIT, CONTRE TON ÉPAULE ET TU SAISIS TON PROPRE REVERS. DE TON BRAS DROIT, TU BLOQUES LE SIEN GAUCHE, ET TU ATTRAPES SON REVERS À LUI...

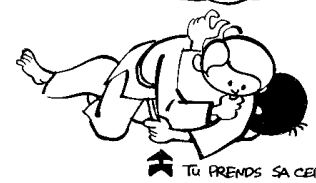


TATE-SHIHO-GATAME
contrôle sternal à cheval

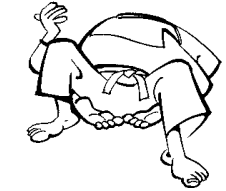
TATE signifie : vertical



TU ES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE. DE TA MAIN GAUCHE, TU ATTRAPES SA CEINTURE ET DE LA DROITE, TU PRENDS TON PROPRE COL, APRÈS AVOIR ENTOURÉ ET BLOQUÉ SON BRAS GAUCHE. TU PORTES TON POIDS VERS L'AVANT, TA TÊTE S'APPUYANT SUR LE TAPIS.



TU PRENDS SA CEINTURE



TES JAMBES SONT REPLIÉES ET TES PIEDS SERRENT TRÈS FORT LES CÔTÉS DE L'ADVERSAIRE

KUZURE-GESA-GATAME EST UNE VARIANTE DE HON-GESA-GATAME. ELLE EST UN PEU PLUS BASSE QUE CETTE DERNIÈRE, CAR TON BRAS DROIT, AU LIEU DE PRENDRE LE COL DE L'ADVERSAIRE, PASSE SOUS SON BRAS GAUCHE.

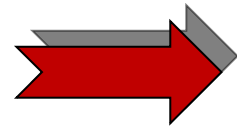
TU PEUX METTRE TA MAIN COMME ÇA → ← TON GENOU DOIT BIEN BLOQUER L'ÉPAULE DE L'AUTRE

OU BIEN ATTRAPER LE COL DE L'ADVERSAIRE

OU BIEN POSER LA MAIN A PLAT SUR LE TAPIS

KUZURE-GESA-GATAME
contrôle latéro-costal

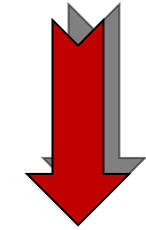
KUZURE veut dire : BRISER L'ÉQUILIBRE. Dans les immobilisations, c'est toujours une variante, c'est-à-dire une légère modification d'une prise fondamentale.



CETTE IMMOBILISATION PART DE LA MÊME POSITION QUE YOKO-SHIHO-GATAME, DONT ELLE EST UNE VARIANTE

TON BRAS GAUCHE PASSE PAR-DESSUS L'ÉPAULE GAUCHE DE L'ADVERSAIRE ET TU SAISIS SA CEINTURE. TON BRAS DROIT, LUI, A PLUSIEURS POSSIBILITÉS, COMME LE MONTRENT LES DESSINS. TON MENTON DOIT S'APPUYER SUR L'ADVERSAIRE

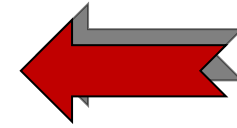
KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
contrôle latéro-sternal



C'EST UNE IMMOBILISATION PAR LE TRAVERS. AVEC TON CÔTÉ GAUCHE, TU ÉCRASES LE CÔTÉ DROIT DE TON PARTENAIRE

USHIRO-GESA-GATAME
contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière



TA TÊTE PEUT SE PLACER A DROITE OU À GAUCHE, MAIS TU PEUX AUSSI APPUYER TON MENTON SUR LE CREUX DE L'ESTOMAC DE CELUI QUI EST EN-DESSOUS

ÉTANT DERRIÈRE L'ADVERSAIRE, TU T'ALLONGES SUR LUI, EN PASSANT TES DEUX MAINS SOUS SES ÉPAULES POUR ATTRAPER SA CEINTURE, SUR LAQUELLE TU TIRÉS, TOUT EN ÉCRASANT TA POITRINE SUR LA SIENNE

TU PEUX ÊTRE SOIT À GENOUX, CEUX-CI PLACÉS DE CHAQUE CÔTÉ DE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE, SOIT LES JAMBES ÉCARTÉES, CE QUI ASSURE UNE BONNE STABILITÉ

KAMI-SHIHO-GATAME
contrôle arrière sternal par la ceinture

KAMI signifie : au-dessus
SHIHO veut dire : quatre côtés
et **GATAME** : immobilisation



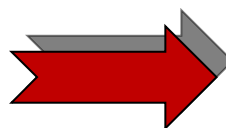
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture

AGENOUILLÉ DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PRENDS SA CEINTURE AVEC TA MAIN GAUCHE, ET TU SAISIS SON COL DE TA MAIN DROITE, EN ENTOURANT SON BRAS



TU PEUX AVOIR LES DEUX GENOUX PLIÉS, OU UN SEULEMENT ET UNE JAMBE TENDUE, OU LES DEUX JAMBES TENDUES ET ÉCARTÉES



AGISS DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PLACES TA CUISSE SOUS SA TÊTE ET TU ENTOURES SON BRAS GAUCHE DE TES DEUX BRAS À TOI. DE TA MAIN GAUCHE, TU SAISIS SA CEINTURE, ET DE TA DROITE, TON PROPRE COL.



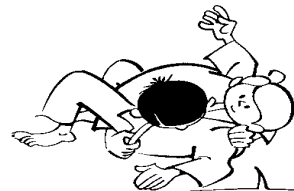
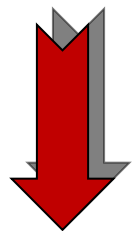
MAKURA-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal "en oreiller"

MAKURA signifie : oreiller, ce qui explique bien le principe de cette immobilisation, la tête de l'adversaire repose sur ta cuisse comme sur un oreiller. Mais attention, il ne va peut-être pas s'endormir...



- HON GESA GATAME
- KATA GATAME
- KUSURE TATE SHIHO GATAME
- TATE SHIHO GATAME
- KUSURE GESA GATAME
- KUSURE YOKO SHIHO GATAME
- KAMI SHIHO GATAME
- USHIRO GESA GATAME
- KUSURE KAMI SHIHO GATAME
- MAKURA GESA GATAME
- YOKO SHIHO GATAME



CECI EST UNE IMMOBILISATION DES QUATRE POINTS, PAR LE CÔTÉ. TU ÉCRASES LA POITRINE DE L'ADVERSAIRE AVEC LA TIENNE, EN MAINTENANT SON COL D'UNE MAIN, ET SA CEINTURE DE L'AUTRE, BRAS PASSÉ ENTRE SES JAMBES



YOKO signifie : côté
SHIHO veut dire : quatre points
GATAME : immobilisation, contrôle

YOKO-SHIHO-GATAME

contrôle latéro-sternal