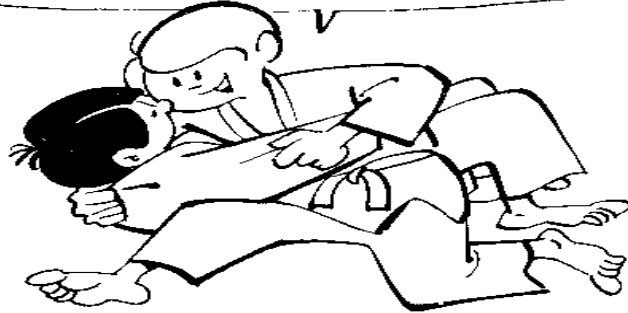
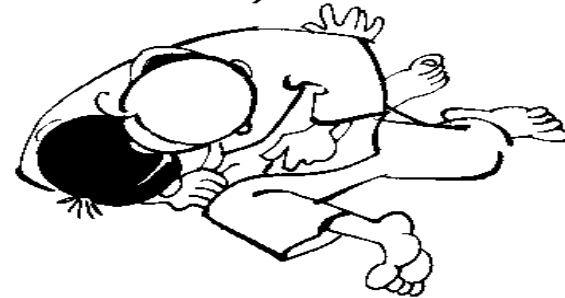


# Kesa et Shiho Gatame

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

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

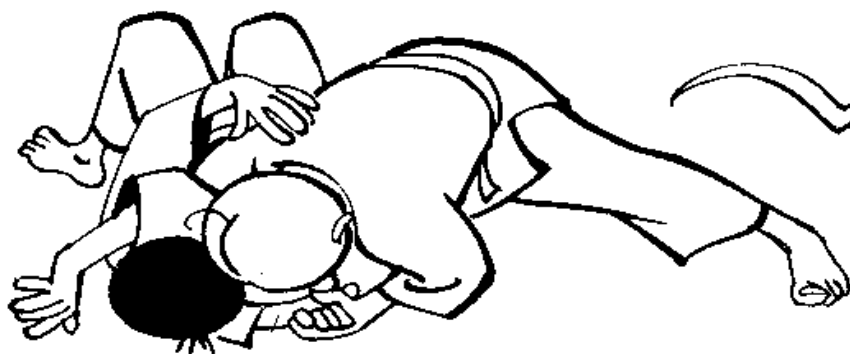
**KUZURE-GESA-GATAME**  
contrôle latéro-costal



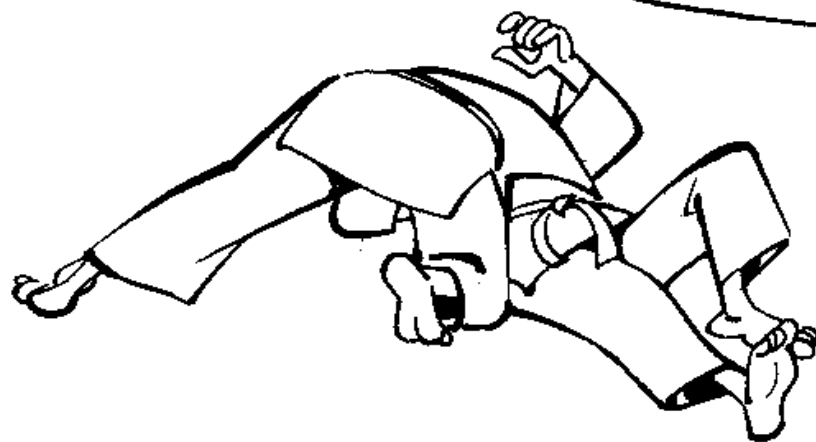
## **USHIRO-GESA-GATAME**

contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière



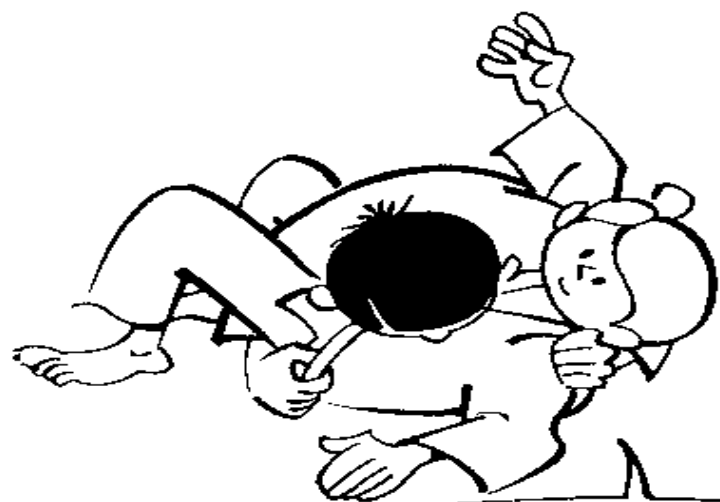
TU CONTRÔLES L'ADVERSAIRE EN BLOQUANT SON BRAS DROIT, QUE TU POUSSES AVEC TA TÊTE, CONTRE LA SIENNE. TES DEUX MAINS SONT CROCHETÉES, TA JAMBE GAUCHE TENDUE, PIED À PLAT SUR LE TAPIS, TA JAMBE DROITE PLIÉE, TON GENOU TOUJOURS BIEN EN CONTACT AVEC LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE



## KATA-GATAME

contrôle latéro-costal par le bras et la tête

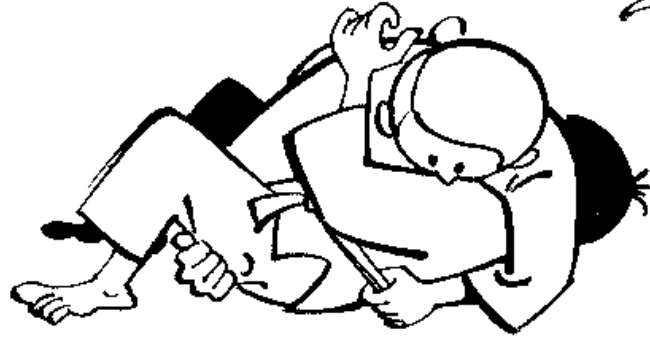
**KATA** signifie : épaule



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

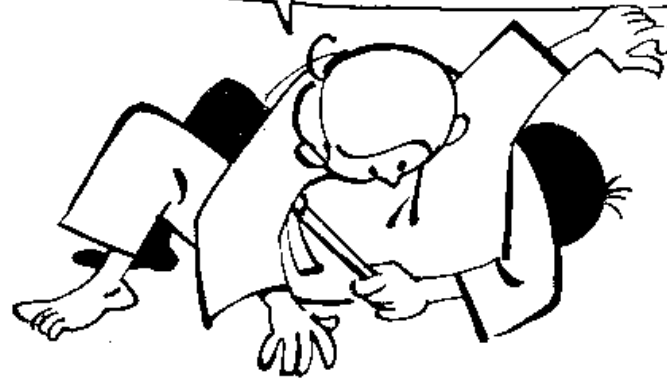
**YOKO** signifie : côté  
**SHIHO** veut dire : quatre points  
**GATAME** : immobilisation, contrôle

**YOKO-SHIHO-GATAME**  
contrôle latéro-sternal



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

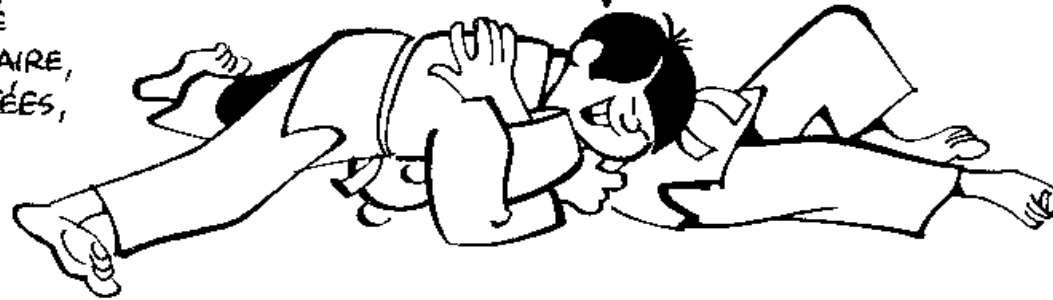
contrôle latéro-sternal

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



ETANT DERRIÈRE L'ADVERSAIRE, TU T'ALLONGES SUR LUI, EN PASSANT  
TES DEUX MAINS SOUS SES ÉPAULES POUR ATTRAPER SA CEINTURE, SUR  
LAQUELLE TU TIRES, 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

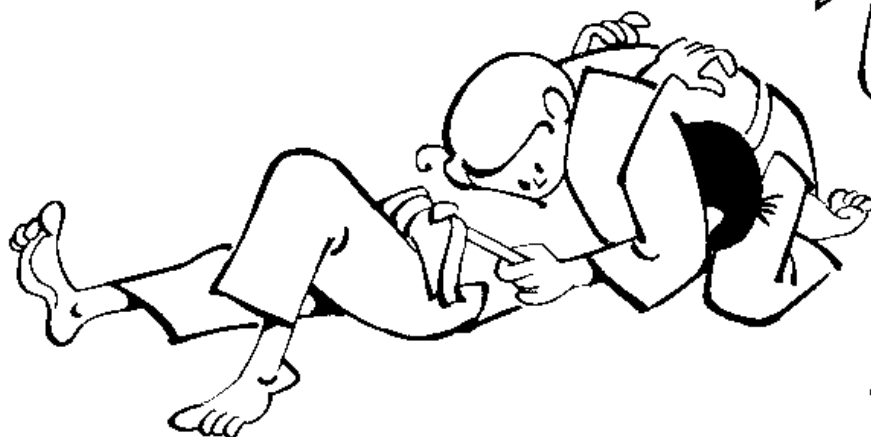


**KAMI** signifie : au-dessus  
**SHIHO** veut dire : quatre côtés  
et **GATAME** : immobilisation

**KAMI-SHIHO-GATAME**  
contrôle arrière sternal par la ceinture

# KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture



AGENOILLÉ 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







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

# KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

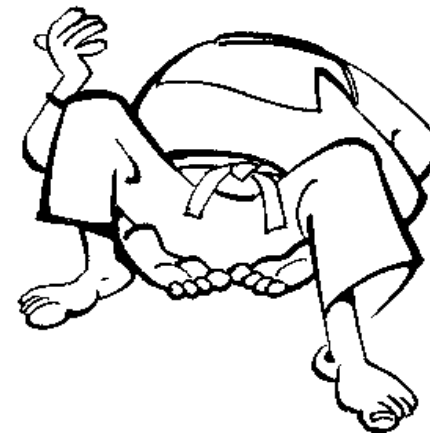
contrôle sternal à cheval



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

ASSIS 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 ...