

KATAME WAZA

TECHNIQUES DE CONTROLE AU SOL

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

LES FAMILLES

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**.

OSAE KOMI WAZA : Les techniques d'immobilisations

- HON GESA GATAME : *contrôle latéro costal*
- KAMI SHIHO GATAME: *contrôle arrière sternal*
- YOKO SHIHO GATAME: *contrôle latéro sternal*
- USHIRO GESA GATAME: *contrôle, costal bras, ceinture*
- TATE SHIHO GATAME: *contrôle sternal à cheval*
- KATA GATAME : *contrôle latéro costal par bras, tête*
- MAKURA GESA GATAME : *contrôle arrière costal oreiller*
- KUSURE GESA GATAME : *variante; contrôle latéro costal*
- KUSURE YOKO SHIHO GATAME : *variante; contrôle latéro sternal*
- KUSURE KAMI SHIHO GATAME : *variante; contrôle arrière sternal*
- KUSURE TATE SHIHO GATAME: *variante ; contrôle sternal à cheval.*

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

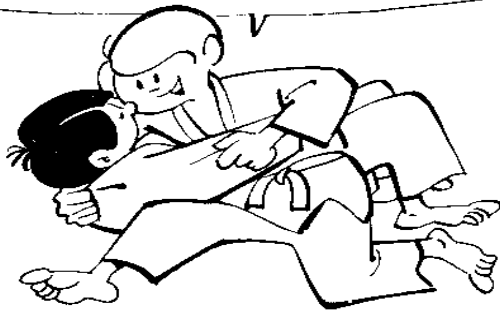
Il existe quelques principes de défense au sol ;

- Se mettre à plat ventre vers l'extérieur,
- Se mettre à plat ventre vers l'intérieur,
- Renserver 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...

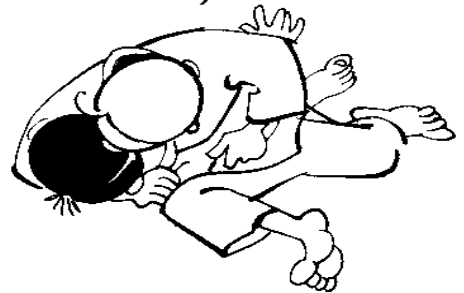
« LES ENCHAINEMENTS »

- **HON GESA GATAME** : *Contrôle latéro-costal*
- **KATA GATAME** : *Contrôle latéro-costal avec bras et tête*
- **KUSURE TATE SHIHO GATAME** : *Variante contrôle sternal à cheval*
- **TATE SHIHO GATAME** : *Contrôle sternal à cheval*
- **KUSURE GESA GATAME** : *Variante latéro costal*
- **KUSURE YOKO SHIHO GATAME** : *Variante latéro sternal*
- **KAMI SHIHO GATAME** : *Contrôle arrière sternal par la ceinture*
- **USHIRO GESA GATAME**: *Contrôle arrière costal bras et ceinture*
- **KUSURE KAMI SHIHO GATAME**: *Variante arrière sternal ceinture*
- **MAKURA GESA GATAME**: *Contrôle arrière costal en oreiller*
- **YOKO SHIHO GATAME**: *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

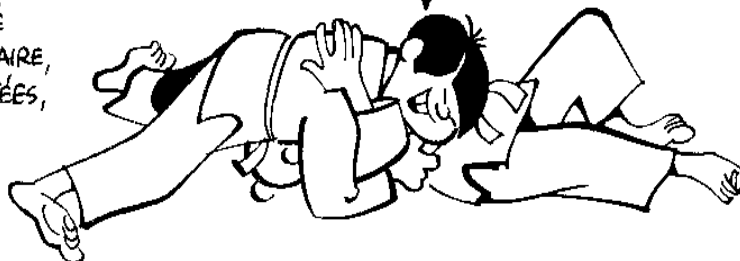
GATAME, ou **KATAME**, signifie : contrôle par immobilisation

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 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

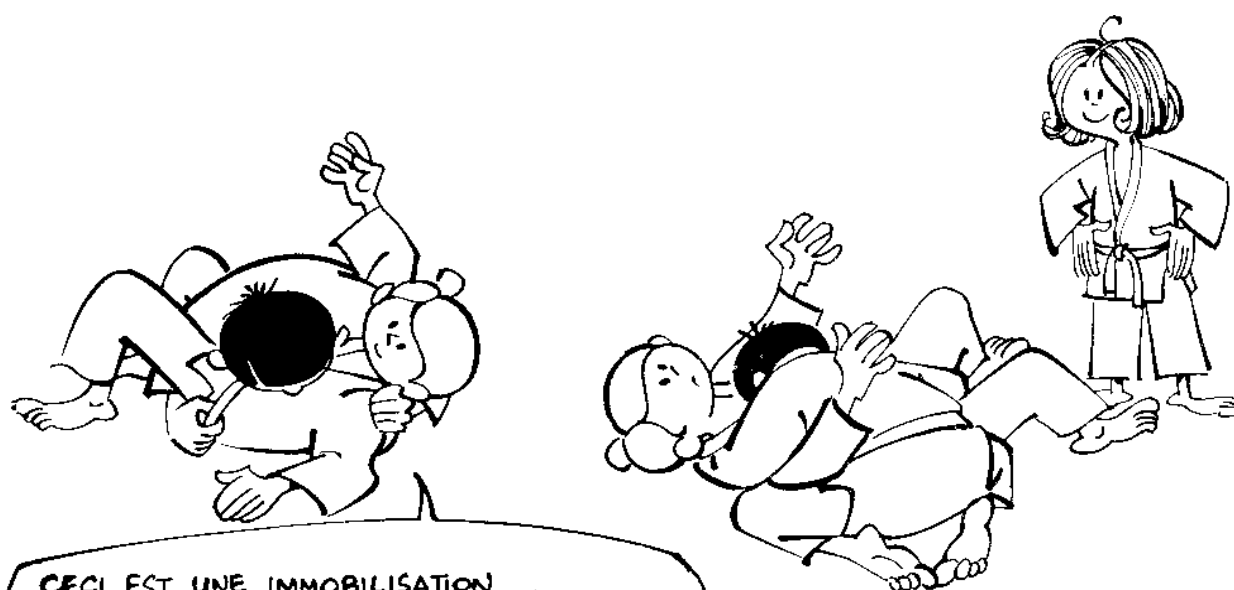
contrôle arrière sternal par la ceinture



USHIRO-GESA-GATAME

contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière.



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



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-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

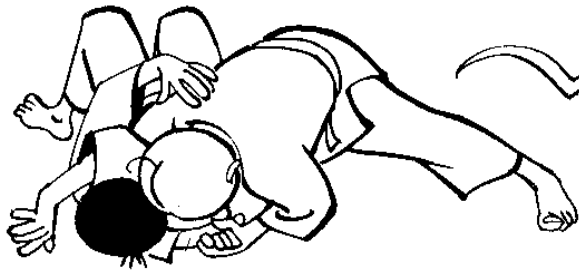
OU BIEN ATTRAPER LE COL DE L'ADVERSAIRE

OU BIEN POSER LA MAIN À PLAT SUR LE TAPIS

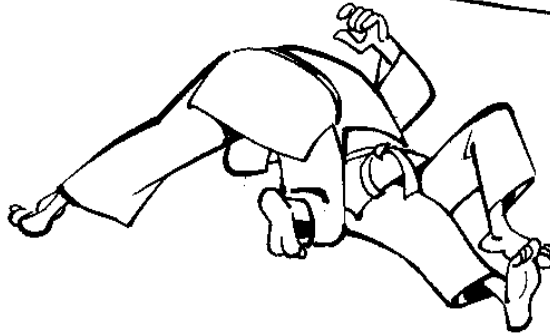
KUZURE veut dire : BRISER L'ÉQUILIBRE. Dans les immobilisations, c'est toujours une variante, c'est-à-dire une légère modification d'une prise fondamentale.

KUZURE-GESA-GATAME

contrôle latéro-costal



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



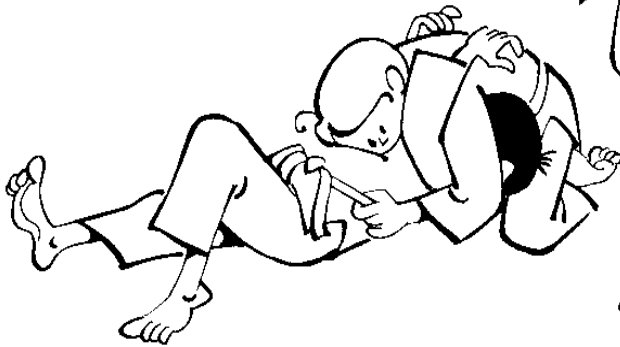
KATA-GATAME

contrôle latéro-costal par le bras et la tête

KATA signifie : épaule

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

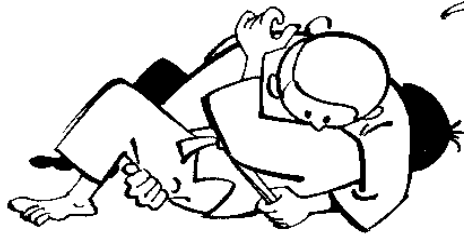
contrôle arrière sternal par la ceinture



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

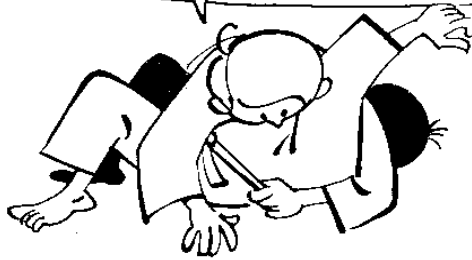
TU PEUX AVOIR LES DEUX GENOUX PLIÉS, OU UN SEULEMENT ET UNE JAMBE TENDUE, OU LES DEUX JAMBES TENDUES ET ÉCARTÉES





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

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"

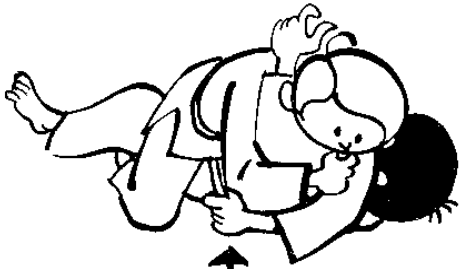
MAKURA signifie : oreiller, ce qui explique bien le principe de cette immobilisation, la tête de l'adversaire repose sur ta cuisse comme sur un oreiller. Mais attention, il ne va peut-être pas s'endormir...

KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

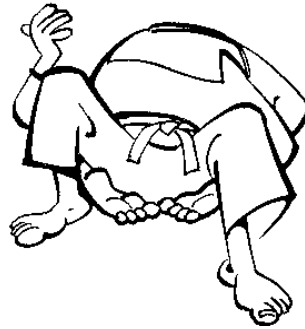
contrôle sternal à cheval



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