

# SHIME WAZA

CET ÉTRANGLEMENT, QUI EST RESPIRATOIRE, (C'EST À DIRE QU'IL AGIT PAR PRESSION SUR LE LARYNX) SE PRATIQUE EN SAISSANT LE COL DE L'ADVERSAIRE DES DEUX MAINS CROISÉES, COMME ÇA.



ALORS QUE TU ES A CHEVAL SUR L'AUTRE, TU TIRES SES REVERS ET TU GLISSES TA MAIN GAUCHE, LE POUCE DESSUS ET LES DOIGTS DESSOUS, POUR SAISIR FERMEMENT LE COL OPPOSÉ ...



ALORS, AVEC L'AVANT-BRAS DROIT, TU APPUIES SUR SON LARYNX, EN T' Aidant DE TOUT LE CORPS.



## KATA-JUJI-JIME

étranglement croisé facial

KATA signifie FORME  
JUJI veut dire CROIX  
et JIME : étranglement (prononcer JIMÉ)

CET ÉTRANGLEMENT DÉMARRE DEBOUT ET IL EST SANGUIN, C'EST À DIRE QU'IL AGIT PAR PRESSION SUR LES ARTÈRES CAROTIDES ...



ON PREND LE COL DE L'ADVERSAIRE, A DEUX MAINS, DE CHAQUE CÔTÉ DU COU, POUCE À L'INTÉRIEUR, ET ON TIRE VERS LE BAS EN ALLANT JUSQU'AU SOL ...



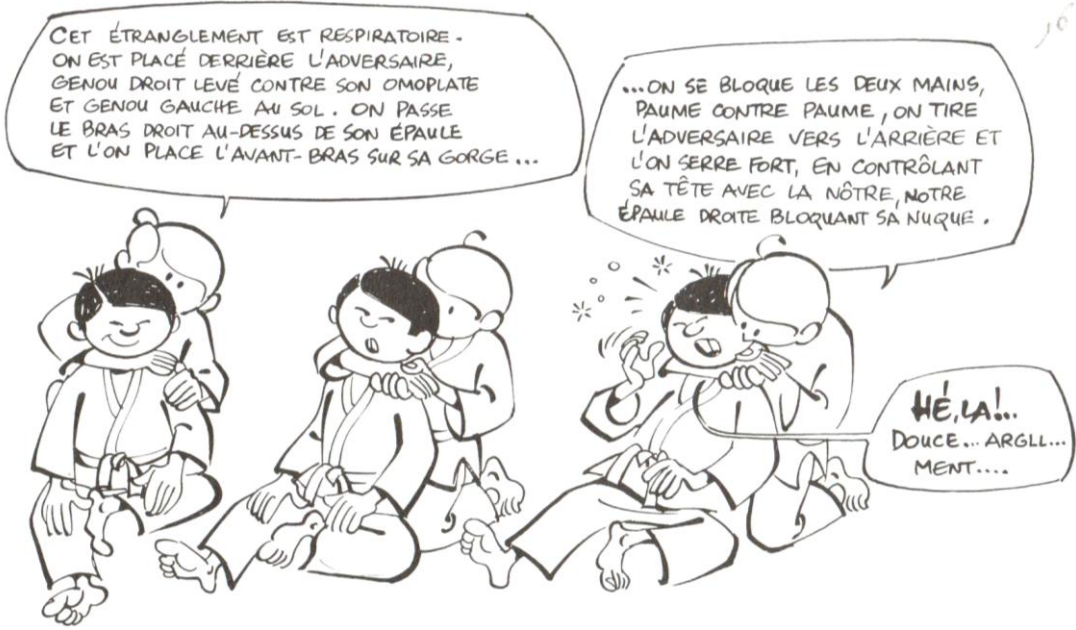
ON RAPPROCHE LES COUDES ET ON TOURNE LES MAINS VERS L'INTÉRIEUR, POUR AMENER LES PAUMES VERS LE HAUT.



OUAIS!! PFF..  
C'EST BON!  
GLURB!!  
GLOUP...

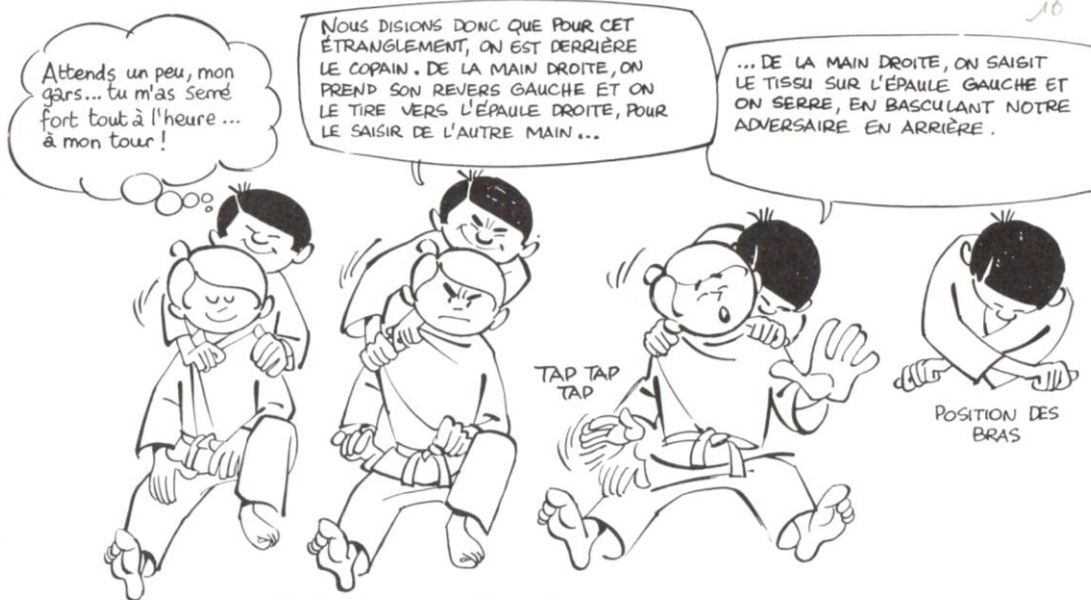
## MOROTE-JIME

étranglement facial non croisé en pro-supination  
MOROTE = à deux mains et JIME : étranglement



**HADAKA-JIME**  
étranglement arrière par l'avant-bras

HADAKA signifie : NU, parce que, pour cet étranglement, on ne se sert pas du col du judogi ...



**SODE-GURUMA-JIME**  
étranglement par enroulement du revers

SODE = côté  
GURUMA = enroulement

ETANT SUR LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE, QUI EST ALLONGÉ SUR LE DOS, TU TE COUCHES SUR LUI EN TRAVERS, TU COINCES SON BRAS GAUCHE AVEC TON BRAS DROIT ET TU SAISIS TON PROPRE COL.



... DE TA MAIN GAUCHE, TU AS SAISI SON COL LARGEMENT SOUS SA NUQUE, TON POUCE A L'INTÉRIEUR, PUIS TU PASSES TA JAMBE PAR-DESSUS SA TÊTE, POUR POUSSER SUR SON COU AVEC TON TALON, ET TU T'ÉCRASES SUR LUI LE PLUS POSSIBLE, EN TIRANT DE TA MAIN GAUCHE.



**ASHI-GATAME-JIME**  
étranglement avec bras et jambe

38

Hadaka-jimé



Okuri-éri-jimé



Kata-ha-jimé



Juji-jimé



Nami-juji-jimé



Kata-juji-jimé



Gyaku-juji-jimé



Sankaku-jimé