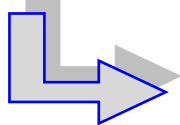


# ENCHAINEMENT DES IMMOBILISATIONS

## «YOKO SHIHO GATAME»



Vers «USHIRO GESA GATAME»



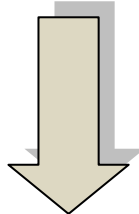
CECI EST UNE IMMOBILISATION DES QUATRE POINTS, PAR LE CÔTÉ. TU ÉCRASES LA POITRINE DE L'ADVERSAIRE AVEC LA TIENNE, EN MAINTENANT SON COL D'UNE MAIN, ET SA CEINTURE DE L'AUTRE, BRAS PASSÉ ENTRE SES JAMBES



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

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

*Dessins de Claude FRADET – Edition JUDO GI 1974*



CECI 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