

Etude de SANKAKU JIME

C'est un étranglement en triangle qui se réalise à l'aide des deux jambes. Il existe trois formes de Sankaku jime.

- **OMOTE SANKAKU JIME** : Tori est de face en position inférieure, uke entre les jambes.
- **YOKO SANKAKU JIME** : Tori est de côté, Uke sur le dos.
- **URA SANKAKU JIME** : Tori est placé derrière Uke.

Educatifs :

- Former un triangle à l'aide de ses deux jambes alternativement à droite et à gauche étant sur le dos.

OMOTE SANKAKU JIME :

1. Tori est en position inférieure, Uke est entre les jambes : il soulève la jambe gauche de Tori ; Tori tire des deux mains sur le bras droit de Uke et se place perpendiculaire à celui-ci : il pratique Sankaku Jime...
2. Tori contrôle la manche droite de la main gauche, le revers droit de la main droite et tire énergiquement et décale à droite pour placer Sankaku Jime...
3. Tori est contrôlé par Uke, main droite au revers droit et main gauche à la ceinture. Tori contrôle du pied gauche le côté droit de Uke. Il décale à gauche, repousse avec le genou droit le bras gauche de Uke et repart sur sa droite pour pratiquer Sankaku Jime...
4. Tori contrôle Uke , main droite à la ceinture et sa main gauche tend la manche droite de Uke entre les jambes. Uke a sa main gauche entre les jambes de Tori (idée de saisir en Yoko Shiho...) Tori renvers Uke au dessus de lui et conclut en Sankaku Jime...
5. Idem, mais Tori contrôle le poignet droit de Uke par un verrouillage à l'aide la jupe de Uke , renverse et conclut en Sankaku Jime...

Défense :

- Uke essaie d'arracher le coude droit et pivote sur la gauche.

YOKO SANKAKU JIME :

1. Tori est face à Uke. Uke est placé en quadrupédie. Tori dégroupe uke, place un crochet de la jambe gauche, saisit le bras gauche de la main droite. Le genou droit de Tori est tout près du visage et touche le talon de la jambe gauche. Tori renverse sur son côté gauche, contrôle et verrouille le poignet gauche de Uke. Il conclut en Yoko Sankaku...
2. Idem, Tori ne peut accrocher la jambe droite de Uke. Il accroche alors la jambe droite de Uke et renverse. Il procède de façon identique...
3. Idem, Tori ne peut toujours pas accrocher la jambe. Il glisse la pointe du pied droit dans l'aîne et accroche la jambe. Il procède identiquement...
4. Le Sankaku est placé, Uke défend et réagit dans le sens opposé. Tori change de direction . Il part de l'autre côté, sous Uke et conclut en Sankaku Jime...
5. Idem, Uke défend en se redressant. Tori part chute avant sur l'arrière de Uke et conclut en Sankaku Jime...
6. Idem, Uke défend en se positionnant à plat ventre. Tori se place sur son flanc droit, place sa jambe droite sous la tête de Uke. Il change le crochet sur le bras droit de Uke , il place sa jambe droite en crochet sur le bras droit de Uke et fait Sankaku Jime puis renverse Uke en tirant sur les jambes et passant dessous Uke. Il conclut en Yoko Sankaku Jime...

Défenses :

- Avant d'être verrouillé, Tori dégage les bras en sortant des deux bras de Uke....
- Quand Uke a renversé, Tori repousse avec le bras non accroché la jambe de Uke.

URA SANKAKU JIME :

1. Tori est placé derrière Uke qui est assis. Tori travaille sur un étranglement genre Okuri Eri Jime. Uke défend avec le bras gauche. Tori contrôle ce bras, le tend, passe la jambe droite sur l'épaule droite , sous le menton de Uke , va chercher le creux poplité de la jambe gauche et conclut en Ura Sankaku Jime...
2. Tori monte à cheval sur Uke en saisissant le bras droit de Uke de sa main droite, sa main gauche se place à la nuque. Il passe sa jambe gauche devant l'épaule gauche de Uke . Il part en chute avant à gauche et conclut en Ura Sankaku jime...

Défense : Uke saisit la jambe gauche de Tori.