

ENCHAINEMENT DES IMMOBILISATIONS

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.

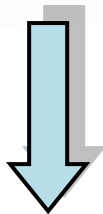


Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSAEKOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu as gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations ...

HON-GESA-GATAME
contrôle latéro-costal

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

Vers



Vers



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 COU 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

Vers



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