

# ENCHAINEMENT DES IMMOBILISATIONS

*Je passe de Kami Shiho Gatame : En Ushiro Gesa Gatame*

OU :

*En Makura Gesa Gatame*

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



ETANT 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

1<sup>er</sup> enchainement

2<sup>ème</sup> enchainement



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

ASSIS DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PLACES TA  
CUISSÉ 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...

*Dessins de Claude FRADET – Edition JUDO GI 1974*