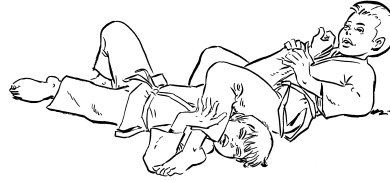


UDE HISHIGI JUJI GATAME

Etude de la clé de bras Juji Gatame



Educatifs : Positions de contrôle

- Apprentissage de contrôle de Uke entre ses jambes ; Uke est sur le dos, Tori contrôle les deux bras de Uke entre ses jambes...
- Idem , Tori engage l'avant bras droit et place sa main droite sur sa cuisse gauche pour contrôler...
- Idem, Tori engage l'avant bras gauche sur sa cuisse droite et va saisir la ceinture de sa main droite pour contrôler...

Educatifs : Décrochage du bras

- Tori a son avant bras droit engagé, il décale vers le haut de Uke, contrôle la hanche de la plante du pied droit. Il prend appui sur sa cuisse gauche et place sa main gauche sous le poignet de Uke et décroche le bras de Uke...
- Tori contrôle le bras de Uke de l'avant bras gauche qui a saisi la ceinture. Il décale les épaules vers les hanches de Uke. Il exerce une rotation du bassin vers la droite. Egalement, il exerce une pression et en extension sur la tête de Uke avec sa jambe gauche...
- Tori a son avant bras droit engagé, il place sa main droite sur la cuisse gauche. Il décale vers le haut et place le poignet et l'avant bras gauche...
- Tori pratique une forme de Ude Garami sur le bras droit de Uke...
- Tori ramène vers lui à l'aide de ses deux mains le bras opposé de Uke, ce qui a pour action de décrocher le bras droit de Uke car Tori avait engagé le bras droit sous le droit de Uke...
- Tori agit en manivelle sur le bras droit de uke...

Possibilités :

- Tori peut revenir en immobilisation par contrôle du poignet de Uke à l'aide de la jupe du judogi...

Tori attaque Uke en position inférieure :

Educatifs :

1. Tori se place sur le dos, revient assis. Uke est entre ses jambes à genoux. Tori place ses mains sur les bras de Uke , pivote sur le côté et renverse Uke et conclut en Juji gatame...
2. Idem, Uke défend en dégageant son avant bras droit, Tori enchaîne Ude garami à l'aide de la jambe droite sur le bras gauche de Uke qui se retrouve à plat ventre...

Tori attaque Uke en position supérieure, Uke est en quadrupédie :

1. Uke est en quadrupédie; Tori passe à cheval (1^{ère} direction d'attaque) ; Il contrôle le bras droit de Uke par le bras droit ; la main gauche pousse la tête pour passer la jambe gauche... Tori pratique Juji Gatame à plat ventre...
2. Idem ; (2^{ème} direction d'attaque) ; Tori renverse sur l'arrière de Uke ...
3. Idem ; (3^{ème} direction d'attaque) ; Tori engage le bras gauche et renverse sur l'avant...
4. Tori passe la main gauche à la nuque et la main droite au bras droit de Uke et part en chute avant...
5. Tori roule en saisissant le bras droit de la main gauche et la jambe droite de Uke de la main droite, sa jambe droite est passée au dessus ; ensuite, il roule en engageant la tête sous Uke et conclut en Juji gatame...
6. Tori prend le bras droit de la main gauche, pivote sur le pied droit , place son coup de pied dans l'aîne de uke. Sa main droite saisit la ceinture puis renverse sur l'avant de Uke...
7. Idem le 5 ; Tori renverse sur l'arrière en saisissant le bras droit de Uke de la main gauche , son bras droit saisit la cuisse droite...

Patrice BERTHOUX, le 19 Avril 2006