

OSAEKOMI-WAZA



Art'Gest ©



KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



Art'Gest ©

KATA-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-COSTAL



Art'Gest ©

KUZURE-GESA-GATAME

VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS



Art'Gest ©

TATE-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE À CHEVAL





Art Gest ©



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL



Art Gest ©



YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL



Art Gest ©



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL



KUSURE-TATE-SHIHO-GATAME

Pour une variante de TATE-SHIHO-GATAME, TORI peut contrôler la tête et un bras de UKE comme dans KATA-GATAME. TORI peut encore passer à l'envers un bras derrière la tête de son partenaire et saisir sa propre ceinture tandis qu'il contrôle l'autre bras de UKE sous son aisselle.



KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAME

KAMI-SHIHO-GATAME présente de nombreuses variantes, aussi efficaces les unes que les autres.

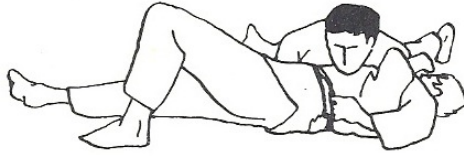
En allongeant les jambes, TORI lâchant la ceinture de UKE de la main droite va passer cette main sous l'aisselle droite de son partenaire. Lâchant ensuite la ceinture de la main gauche, TORI va passer cette main directement autour de la tête de UKE et se saisir des deux poignets (rappelons qu'il est interdit d'immobiliser en tenant la tête seule). Ici UKE contrôlé par la tête et le bras droit aura beaucoup de mal à se dégager.



MAKURA-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal "en oreiller"

Il arrive que, lorsque TORI essaye de porter HON-GESA-GATAME à droite à UKE, celui-ci retire son bras droit en se groupant vers sa droite. TORI avance alors sa jambe droite sous la tête de son partenaire et, passant son bras droit sous l'aisselle gauche de UKE va saisir le creux poplité de son genou droit de la main. Du bras gauche, TORI va saisir le revers gauche de UKE en passant au-dessus de la tête. Cette immobilisation où la tête de UKE repose sur la cuisse droite de TORI (contrôle en oreiller) est souvent à tort, négligée par les Judokas.



KUSURE-YOKO-SHIHO-GATAME

YOKO-SHIHO-GATAME présente de nombreuses variantes qui ne diffèrent que dans le placement des mains. Notre explication n'est donc pas exhaustive et nous ne citerons qu'une variante.

TORI peut, au lieu de saisir la ceinture de la main droite au milieu des jambes de **UKE**, aller saisir directement cette ceinture sous le dos de son partenaire. En bloquant l'épaule gauche de **UKE** de l'aisselle gauche, **TORI** va saisir la ceinture de **UKE** de la main gauche au-dessus de sa première prise, terminant ainsi son immobilisation.