

SHIME-WAZA



Art'Gest ©



KATA-TE-JIME
ÉTRANGLEMENT À UNE MAIN



Art'Gest ©



SODE-GURUMA-JIME
ÉTRANGLEMENT
PAR ENROULEMENT



Art'Gest ©



MOROTE-JIME
ÉTRANGLEMENT FACIAL
NON CROISÉ



Art'Gest ©



GYAKU-JUJI-JIME
ÉTRANGLEMENT EN CROIX



Art'Gest ©



KATA-JUJI-JIME
ÉTRANGLEMENT
CROISÉ DE FACE



Art'Gest ©



NAMI-JUJI-JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ DE FACE



Art'Geest®



OKURI-ERI-JIME
ÉTRANGLEMENT PAR LES REVERS



Art'Geest®



HADAKA-JIME
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES



Art'Geest®



KATA-HA-JIME
ÉTRANGLEMENT
EN FORME D'AILE



Art'Geest®



SANKANKU-JIME
ÉTRANGLEMENT
AVEC LES JAMBES EN TRIANGLE



Art'Geest®



ASHI-GATAME-JIME
ÉTRANGLEMENT
AVEC LA JAMBE



RYO-TE-JIME
ÉTRANGLEMENT À DEUX MAINS



TSUKKOMI-JIME
ÉTRANGLEMENT EN POUSSANT