

# 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

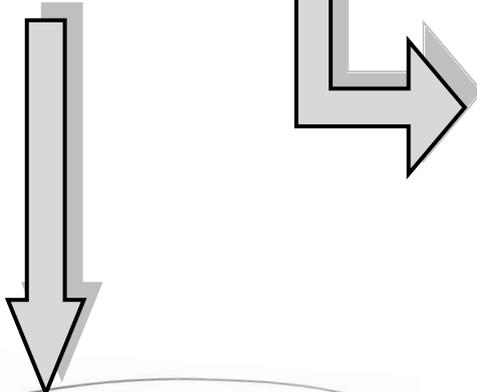


CECI EST UNE IMMOBILISATION PAR LE TRAVERS. AVEC TON CÔTÉ GAUCHE, TU ÉCRASES LE CÔTÉ DROIT DE TON PARTENAIRE

**USHIRO - GESA - GATAME**  
contrôle arrière costal

**USHIRO** signifie : en arrière

2<sup>ème</sup> enchainement



ASSIS DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PLACES TA CUISSE 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