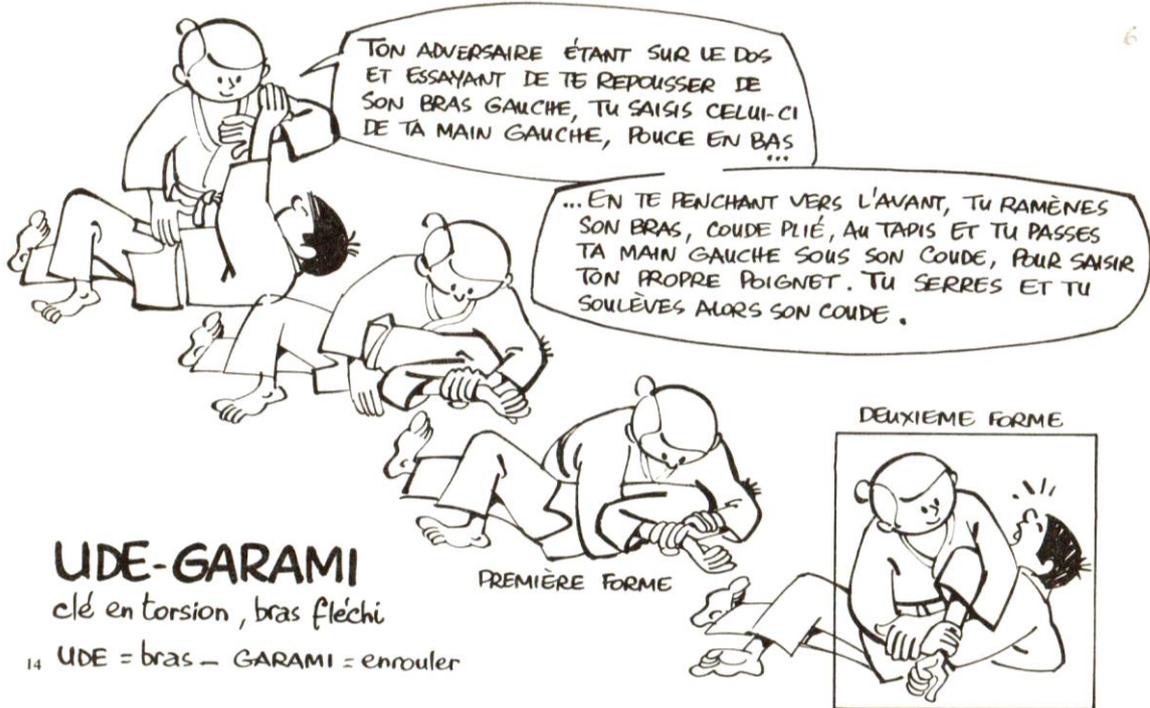


KANSETSU WAZA





TON ADVERSAIRE ÉTANT SUR LE DOS ET TENANT TON REVERS, TU PLACES TON PIED DROIT SOUS LUI, TON GENOU LEVÉ, TU PRENDS SON POIGNET DE TA MAIN DROITE ET TU SAISIS SA MANCHE, JUSTE DESSOUS, DE TA MAIN GAUCHE, EN TIRANT VERS LE HAUT...

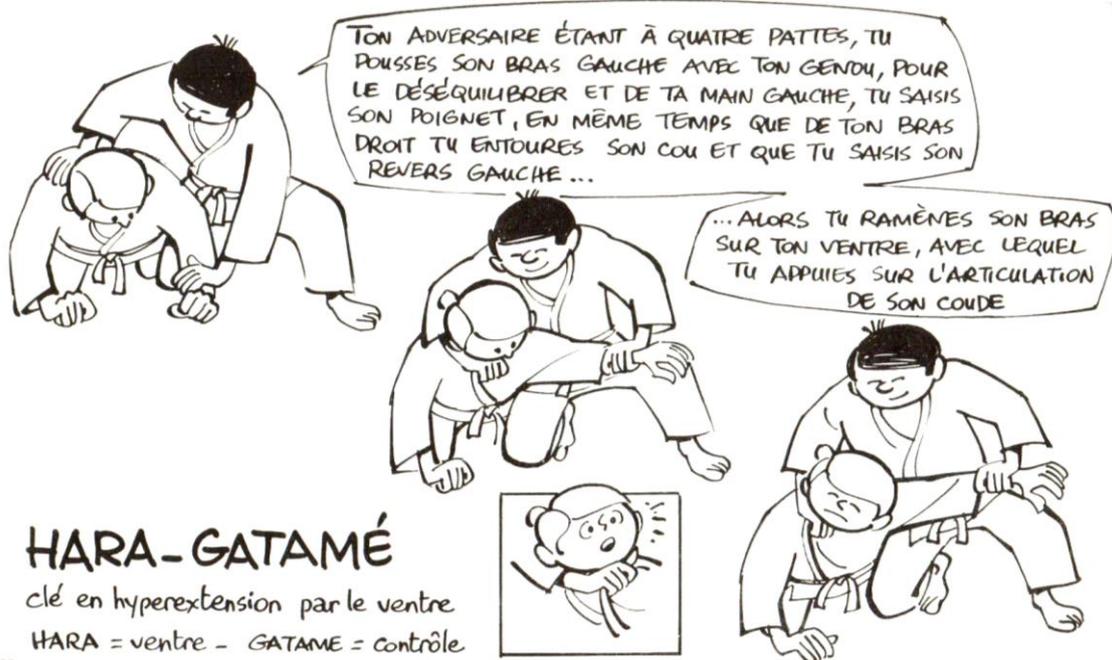
... TU PASSES ALORS TA JAMBE GAUCHE PAR-DESSUS SA TÊTE ET TU T'ALLONGES SUR LE DOS, EN TIRANT SON BRAS QUE TU SERRES ENTRE TES CUISSÉS. TU POUSSES ALORS UN PEU AVEC LE VENTRE.

JUJI-GATAMÉ
 clé en hyperextension par le pubis
 JUJI = croix — GATAME = contrôle



DE TON BRAS GAUCHE, TU ENTOURES LE BRAS DROIT DE TON ADVERSAIRE, TU BASCULES SUR LE CÔTÉ DROIT, EN LE REPOUSSANT AVEC TES PIEDS ET TU BLOQUES SON BRAS DROIT EN APPUYANT DESSUS AVEC TON GENOU GAUCHE

HIZA-GATAMÉ
 clé en hyperextension par le genou
 HIZA = genou — GATAME = contrôle

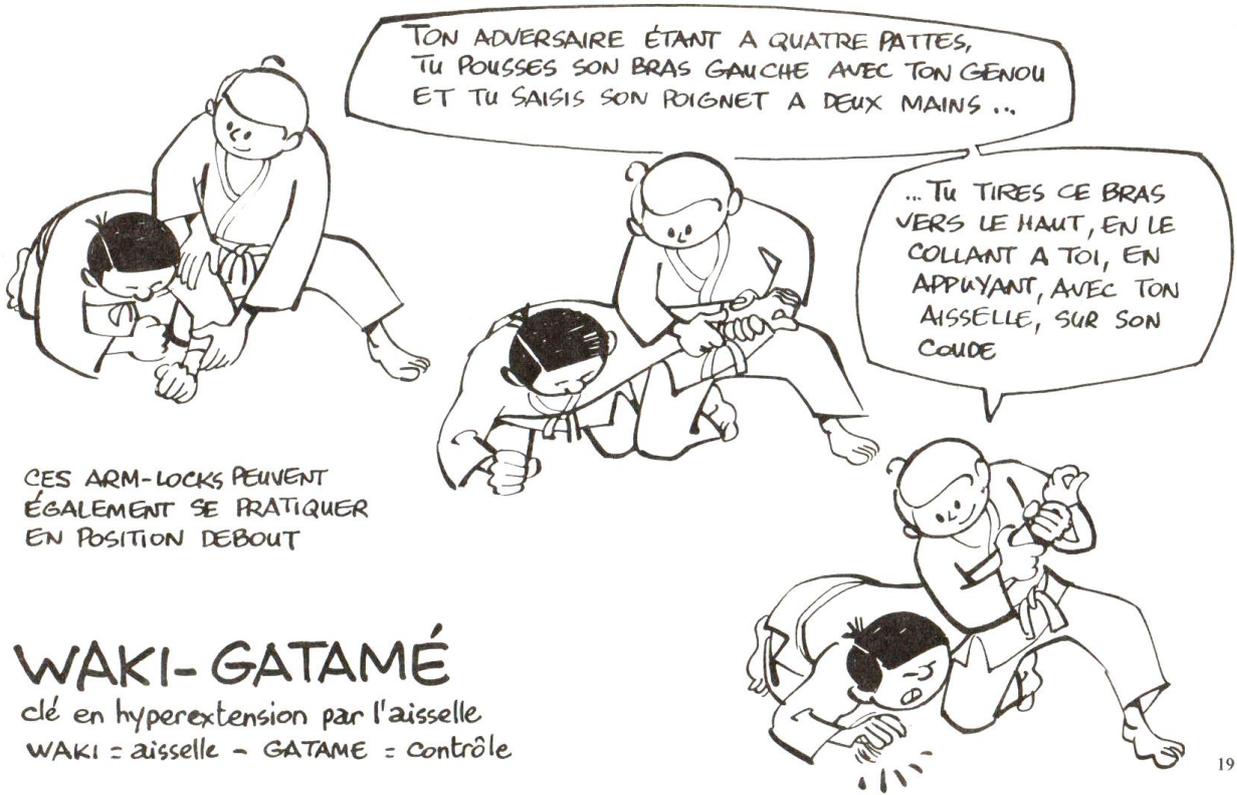


TON ADVERSAIRE ÉTANT À QUATRE PATTES, TU POUSSES SON BRAS GAUCHE AVEC TON GENOU, POUR LE DÉSÉQUILIBRER ET DE TA MAIN GAUCHE, TU SAISIS SON POIGNET, EN MÊME TEMPS QUE DE TON BRAS DROIT TU ENTOURES SON COU ET QUE TU SAISIS SON REVERS GAUCHE ...

... ALORS TU RAMÈNES SON BRAS SUR TON VENTRE, AVEC LEQUEL TU APPUIES SUR L'ARTICULATION DE SON COUDE

HARA-GATAMÉ

clé en hyperextension par le ventre
HARA = ventre - GATAME = contrôle



TON ADVERSAIRE ÉTANT A QUATRE PATTES, TU POUSSES SON BRAS GAUCHE AVEC TON GENOU ET TU SAISIS SON POIGNET A DEUX MAINS ...

... TU TIRES CE BRAS VERS LE HAUT, EN LE COLLANT A TOI, EN APPUYANT, AVEC TON AISSELLE, SUR SON COUDE

CES ARM-LOCKS PEUVENT ÉGALEMENT SE PRATIQUER EN POSITION DEBOUT

WAKI-GATAMÉ

clé en hyperextension par l'aisselle
WAKI = aisselle - GATAME = contrôle

Juji-gatamé



Udé-garami



Ude-gatamé



Ashi-gatamé



Hara-gatamé



Waki-gatamé

