

# DEGAGEMENTS DE JAMBE

## Etude des dégagements de jambe...

Le combat au sol est basé sur l'interaction entre le dominant et le dominé. Tori peut devenir Uke et vice-versa.

Si vous êtes dominé au sol, il ne reste pas beaucoup d'alternatives!

- Soit vous remontez en station debout,
- Soit vous défendez en verrouillant le combat, la progression de Tori : vous attendez le Matté de l'arbitre...

Une défense consiste à contrôler une jambe de Tori par un ciseau de jambe. Ce ciseau peut stopper une immobilisation en cours, ce qui déclenche de la part de l'arbitre : TOKETA (*interruption momentanée de l'immobilisation*) ou MATTE; le combat reprend debout.

En m'appuyant sur la progression Française des années 60 ; voici la description de trois dégagements de jambe de l'époque qui restent d'actualité.

### 1. Tori a la jambe droite de saisie par Uke :

Tori contrôle le haut du corps de Uke et plus précisément son cou à l'aide de sa main gauche. Le pouce dans le col de Uke, il tend le tissu dans l'aisselle. Ensuite, il dégage son genou droit à l'aide de sa main droite et intercale le genou gauche afin que Uke ne puisse revenir saisir le genou. Tori éloigne les hanches le plus possible de Uke en contrôlant bien le haut du corps et continue sa progression de sortie de jambe agissant cette fois sur la cheville à l'aide son pied gauche. Une fois sortie, il lance la jambe droite loin derrière afin que Uke ne puisse reprendre l'initiative en revenant sur lui...Il conclut en Yoko Shiho Gatame.

### 2. Tori a la jambe droite de saisie par Uke :

Tori contrôle le haut du corps de Uke en passant le bras gauche sur l'épaule gauche de Uke et prend la ceinture dans le dos. Il dégage le genou droit, remonte vers le haut, se positionne sur le genou droit au sol. Il s'assoit sur la cuisse droite, continue sa progression à l'aide de son pied gauche qui repousse le contrôle de sa cheville... Il conclut en Kusura Kami Shiho Gatame.

### 3. Tori a la jambe droite de saisie par Uke :

Tori contrôle le haut du corps de Uke en passant le bras gauche sur l'épaule gauche de Uke et prend la ceinture dans le dos ; sa tête contrôle également le bras gauche sous l'aisselle de

Uke. Tori se place à cheval sur Uke, dégage son genou droit à l'aide de sa main droite puis il continue sa progression avec sa pied gauche ... Il conclut en Kusure Tate Shiho Gatame.

### **D'autres possibilités s'offrent à Tori :**

- Partir en Ude garami sur le bras gauche de Uke,
- Partir en juji Gatame sur le bras gauche de Uke,
- Partir sur Hadaka Jime (main gauche, pouce au col ; avant bras droit sur la gorge de Uke),
- Sur enroulement/contrôle du bras gauche, Tori se laisse partir sur le dos et renverse pour conclure en Kami Shiho Gatame.

### **A partir d'un double verrouillage :**

Le double verrouillage est nécessaire pour contrôler une jambe maintenant....

Il existe des techniques pour faire sauter ce verrou...

#### **1. Tori contrôle Uke sous l'aisselle :**

Tori est contrôlé par Uke par un double verrouillage de la jambe droite. Tori ramène et soulève l'ensemble des jambes, il accroche avec la jambe gauche le talon droit de Uke et le décroche. Ensuite, il esquive très vite le genou droit afin de ne pas se faire ressaisir la jambe en double verrouillage. Il intercale le genou gauche et place le coup de pied gauche sur la jambe de Uke. Il travaille sa sortie...

Idem, Tori revient sur la droite et sur Uke. Sa jambe droite s'ouvre sur la droite, cela décroche le double verrouillage. Tori s'éloigne en intercalant le genou gauche...

a). Tori va dégager la jambe droite en remontant le genou très haut sur Uke, il glisse son genou droit en esquivant le genou gauche de Uke , ce qui provoque le dégagement du ciseau de Uke...

b). Tori ramène bien sa jambe droite à la cheville. Il tourne vers l'intérieur ainsi que sa jambe de manière à pouvoir agir en poussant avec les orteils sur la jambe de uke...

c). Uke accroche la jambe de Tori par saisie avec le bras droit. Tori remonte sur Uke afin d'intercaler le genou gauche entre lui et le corps de Uke. Il redescend ce qui provoque une forme de Ude Gatame.

Patrice BERTHOUX, le 21 Avril 2006.