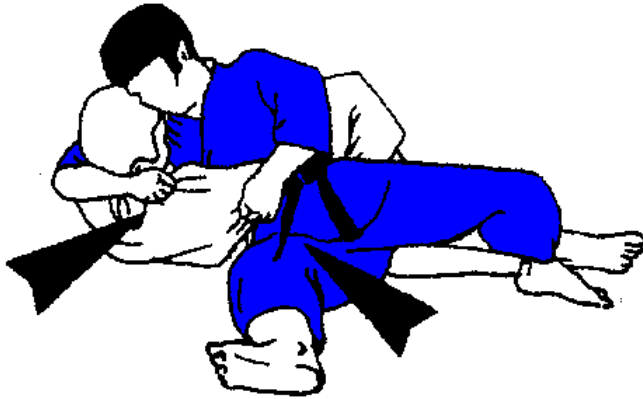


NE WAZA: Les techniques pratiquées au sol

KATAME WAZA: les techniques d'immobilisation
Les Osae-Waza (technique d'immobilisation)

Hon-gesa-gatame: Contrôle latéro-costal



Tori est assis à côté de **Uké** pour le contrôler avec le flanc. Il enroule sa tête avec son bras et saisit la manche au niveau du coude. Le poignet de **Uké** est placé sous l'aisselle tandis que ses jambes sont écartées pour assurer un bon équilibre.

Yoko-shiho-gatame: Contrôle latéral des quatre points



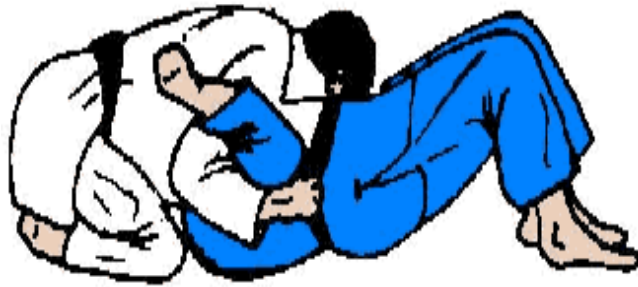
Tori est perpendiculaire par rapport à **Uké**. Ses jambes contrôlent **Uké** au niveau de la hanche et de l'aisselle. Il passe une main sous le cou pour saisir le col de **Uké** tandis que l'autre main passe entre les jambes pour saisir la ceinture.

Tate-shiho-gatame: Contrôle des quatre points par-dessus



Tori est au-dessus de **Uké**. **Tori** glisse ses pieds sous les jambes de **Uké** pour contrôler le bas du corps. Ses bras viennent par l'extérieur pour contrôler le haut du corps de **Uké** en saisissant le col de **Uké** avec une main et son propre revers avec l'autre main afin de pousser les épaules de **Uké** vers l'avant.

Kami-shiho-gatame: Contrôle des quatre points par en haut



Tori est à genoux derrière **Uké**. Ses genoux contrôlent les épaules de **Uké**. Il passe ses deux mains sous les bras de **Uké** afin de saisir la ceinture sur les côtés et il effectue une traction avec ses bras.

Ushiro-gesa-gatame: Contrôle arrière par le travers



Cette position est similaire à hon-gesa-gatame mais elle s'effectue à l'envers.

Tori saisit le col de **Uké** en enroulant son bras pour un contrôle maximum et passe sous le bras opposé de **Uké** pour saisir la ceinture tout en gardant un fort contrôle avec le flanc.

Makura-gesa-gatame: Contrôle en oreiller par le travers



Tori glisse sa cuisse sous la tête de **Uké**. Il enroule le bras de **Uké** en saisissant d'une part la ceinture et d'autre part sa cuisse avant d'assurer le contrôle avec le flanc.

Kata-gatame: Contrôle par l'épaule



Tori contrôle sur le côté en assurant un maximum de contact. Il bloque le bras de **Uké** devant son visage pour verrouiller l'épaule de **Uké**. Il saisit ses deux mains paume contre paume et tend la jambe sur le côté pour garder l'équilibre.

KATAME WAZA: les techniques d'immobilisation Les Kuzure-Waza (variante des immobilisations)

Kuzuré - gesa-gatame: Contrôle latéro-costal



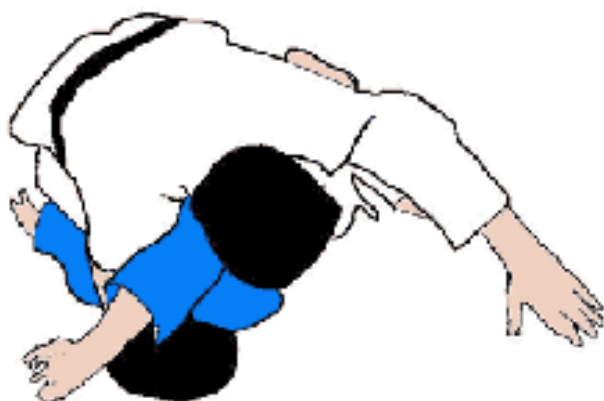
Pour cette variante de hon-gesa-gatame, **Tori** vient simplement passer le bras qui contrôle normalement le cou sous le bras de **Uké** pour saisir le col ou pour poser sa main à plat sur le sol.

Kuzuré - Yoko-shiho-gatame: Contrôle latéral des quatre points



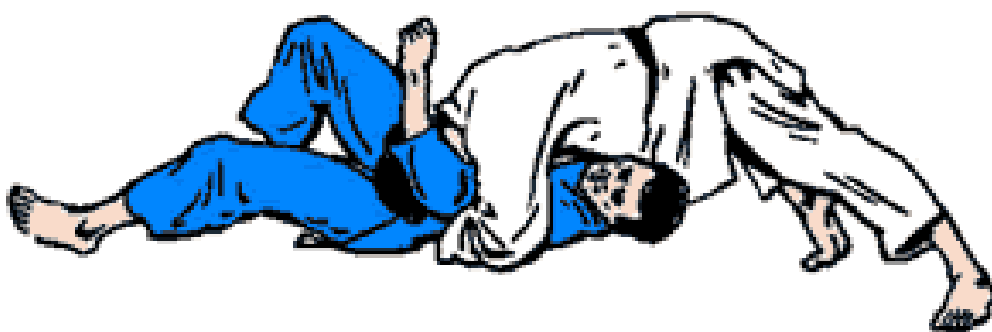
Pour cette variante de yoko-shiho-gatame, **Tori** vient simplement s'allonger pour abaisser sa position au maximum. Il garde le contrôle de la hanche de **Uké** en pliant sa jambe pour éviter l'accrochage de la jambe.

Kuzuré - Tate-shiho-gatame: Contrôle des quatre points par-dessus



Pour cette variante de tate-shiho-gatame, **Tori** contrôle le bras de **Uké** devant son visage en forme kata-gatame et il prend appui sur le côté avec sa main libre.

Kuzuré - Kami-shiho-gatame: Contrôle des quatre points par en haut



Pour cette variante de kami-shiho-gatame, **Tori** se décale sur le côté pour ne pas s'appuyer sur la tête de uke. Il s'allonge ensuite pour abaisser sa position au maximum (**Tori** peut également enrouler le bras de **Uké** pour saisir le col).