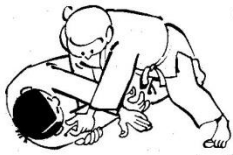
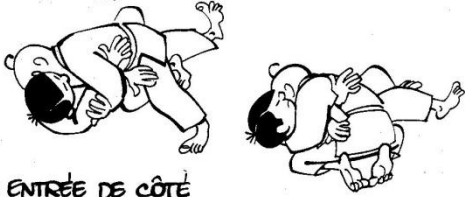


ENTREES DE COTE



ÉTANT SUR LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE, QUI CHERCHE À SE METTRE À PLAT-VENTRE, TU SAISIS SA MANCHE EN ENRISONNANT AINSI SES DEUX BRAS. TU LE POUSSES ALORS AVEC TON ÉPAULE DROITE ET TU LE METS SUR LE DOS, PUIS TU LE PRENDS EN VARIANTE DE YOKO-SHIHO-GATAME.



42 PREMIÈRE ENTRÉE DE CÔTÉ



TON ADVERSAIRE ÉTANT À PLAT-VENTRE, TU SAISIS SA MANCHE AU COUDE ET SON PANTALON AU GENOU. D'UN MOUVEMENT VIF, TU LE RETOURNES SUR LE DOS ET TU GLISSES IMMÉDIATEMENT TON GENOU SUR SON FLANC POUR LE CONTRÔLER...



...TU ENCHAÎNES AUSSIÔT EN IMMOBILISATION

DEUXIÈME ENTRÉE DE CÔTÉ



TON ADVERSAIRE EST À QUATRE PATTES. TU GLISSES TES DEUX BRAS SOUS LUI POUR SAISIR SON BRAS DROIT À HAUTEUR DU COUDE. TU TIRES CE BRAS VERS TOI POUR RENVERSER TON ADVERSAIRE SUR LE DOS...



... ET TU ENCHAÎNES EN KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME.

TROISIÈME ENTRÉE DE CÔTÉ



TON ADVERSAIRE ÉTANT À QUATRE PATTES, TU SAISIS SES DEUX REVERS EN PASSANT SOUS SES AISSELLES ET EN TE RENVERSANT SUR LE CÔTÉ, TU LE FAIS ROULER SUR TON VENTRE...



... TU L'AMÈNES SUR LE DOS, TU TE RETOURNES ET TU LE PRENDS EN KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

QUATRIÈME ENTRÉE DE CÔTÉ