



CETTE FOIS, C'EST TOI QUI ES SUR LE DOS, TON ADVERSAIRE ENTRE TES JAMBES. DE TA MAIN ET DE TA JAMBE GAUCHES, TU BLOQUES SON CÔTÉ DROIT...

... ET TU LE RETOURNES À L'AIDE DE TON BRAS ET DE TON PIED DROITS, POUR TE RETOURNER SUR LUI, EN KUZURE-GESA-GATAME.

PREMIÈRE ENTRÉE EN ETANT SUR LE DOS



TON ADVERSAIRE ETANT À GENOUX ENTRE TES JAMBES, TU LE RETOURNES SUR LE CÔTÉ, EN TIRANT SA MANCHE DE TA MAIN GAUCHE, ET EN T' Aidant DE LA MAIN DROITE, QUI SAISIT SON REVERS, POUCE AU-DESSUS...

TU BLOQUES SON GENOU DE TON PIED GAUCHE ET TU LE SOULÈVES AVEC LE PIED DROIT

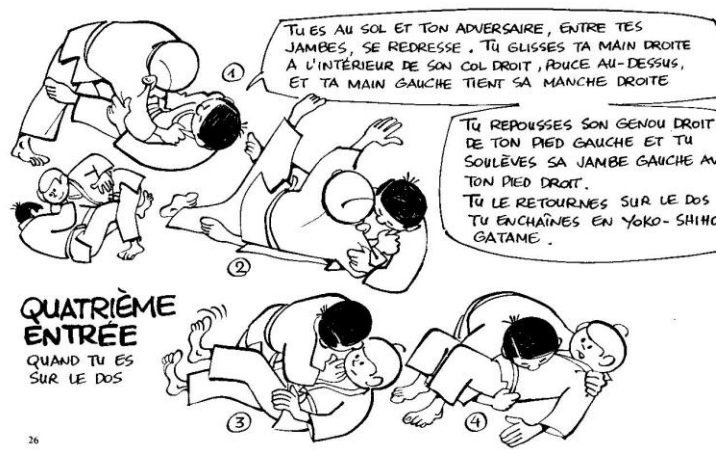
TU TERMINES EN IMMOBILISATION, GESA-GATAME OU BIEN YOKO-SHIHO-GATAME!

DEUXIÈME ENTRÉE EN ETANT SUR LE DOS



CETTE FOIS, TU BLOQUES LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE, POUR L'EMPECHER DE RECULER, TU ATTRAPES SA CEINTURE DANS SON DOS, PUIS TU PASSES TON PIED DROIT ENTRE SES JAMBES. TU LE RETOURNES ALORS SUR TA DROITE ET TU ENCHAÎNES EN IMMOBILISATION (KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME OU YOKO-SHIHO-GATAME)

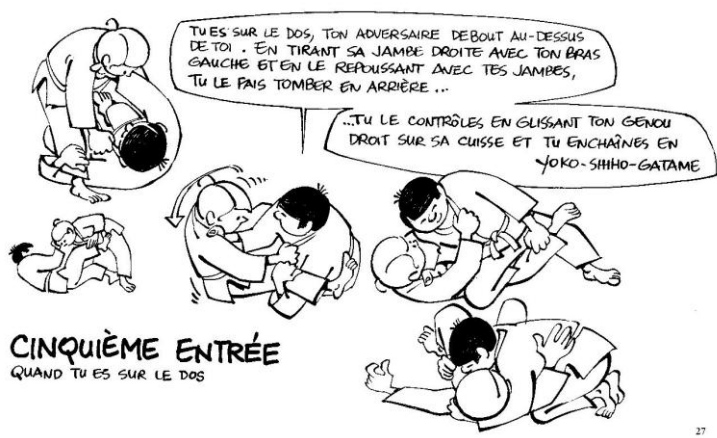
TROISIÈME ENTRÉE EN ETANT SUR LE DOS



TU ES AU SOL ET TON ADVERSAIRE, ENTRE TES JAMBES, SE REDRESSE. TU GLISSES TA MAIN DROITE À L'INTÉRIEUR DE SON COL DROIT, POUCE AU-DESSUS, ET TA MAIN GAUCHE TIENS SA MANCHE DROITE

TU REPOUSSES SON GENOU DROIT DE TON PIED GAUCHE ET TU SOULÈVES SA JAMBE GAUCHE AVEC TON PIED DROIT. TU LE RETOURNES SUR LE DOS TU ENCHAÎNES EN YOKO-SHIHO-GATAME.

QUATRIÈME ENTRÉE QUAND TU ES SUR LE DOS



TU ES SUR LE DOS, TON ADVERSAIRE DEBOUT AU-DESSUS DE TOI. EN TIRANT SA JAMBE DROITE AVEC TON BRAS GAUCHE ET EN LE REPOUSSANT AVEC TES JAMBES, TU LE FAIS TOMBER EN ARRIÈRE...

...TU LE CONTRÔLES EN GLISSANT TON GENOU DROIT SUR SA CUISSE ET TU ENCHAÎNES EN YOKO-SHIHO-GATAME

CINQUIÈME ENTRÉE QUAND TU ES SUR LE DOS



TU ES SUR LE DOS, ET TON ADVERSAIRE, ENTRE TES JAMBES, SE REDRESSE. TU LE TIRES VERS L'AVANT ET TU PLACES TES PIEDS SUR SES AINES. TU LE RETOURNES, COMME POUR TOMOE-NAGE ET EN ROULANT TOI-MÊME EN ARRIÈRE, TU TE RETROUVES SUR LUI. TU ENCHAÎNES EN TATE-SHIHO-GATAME

SIXIÈME ENTRÉE QUAND TU ES SUR LE DOS



DANS LA MÊME POSITION QUE PRÉCÉDEMMENT, TON ADVERSAIRE TIRE VERS SON ARRIÈRE. TU ATTRAPES SES CHEVILLES QUE TU TIRES VERS TOI, EN LE REPOUSSANT AVEC TES PIEDS. IL TOMBE EN ARRIÈRE. TU SUIVS LE MOUVEMENT ET TU ENCHAÎNES EN TATE-SHIHO-GATAME

SEPTIÈME ENTRÉE QUAND TU ES SUR LE DOS