

TON ADVERSAIRE ÉTANT SUR LE DOS ET ESSAYANT DE TE REPOUSSER DE SON BRAS GAUCHE, TU SAISIS CELUI-CI DE TA MAIN GAUCHE, POINCE EN BAS ...

... EN TE PENCHANT VERS L'AVANT, TU RAMÈNES SON BRAS, COUDE PLIÉ, AU TAPIS ET TU PASSES TA MAIN GAUCHE SOUS SON COUDE, POUR SAISIR TON PROPRE POIGNET. TU SERRES ET TU SOULÈVES ALORS SON COUDE.

DEUXIÈME FORME

PREMIÈRE FORME

UDE-GARAMI
clé en torsion, bras fléchi

14 UDE = bras - GARAMI = enrouler

TON ADVERSAIRE, SUR LE DOS, ESSAYANT DE TE REPOUSSER DU BRAS GAUCHE, TU ABAISSES TON CORPS ET TU BLOQUES SON COUDE, DE TA MAIN GAUCHE, AINSI QUE SON POIGNET, AVEC TA TÊTE ...

... TU PASSES TA MAIN DROITE SUR LA GAUCHE, TU BLOQUES LE BRAS AVEC TON GENOU ET, APPUYANT DES DEUX MAINS SUR LE COUDE, TU TOURNES LÉGÈREMENT TOUT TON CORPS VERS LA GAUCHE.

UDE-GATAMÉ
clé en hyperextension par les mains

UDE = bras - GATAME = contrôle

15

TON ADVERSAIRE ÉTANT SUR LE DOS ET TENANT TON REVERS, TU PLACES TON PIED DROIT SOUS LUI, TON GENOU LEVE, 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 CUISSES. TU POUSSES ALORS UN PEU AVEC LE VENTRE.

JUJI-GATAMÉ
clé en hyperextension par le pubis

JUJI = croix - GATAME = contrôle

action du bras gauche

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

17

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

18

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

... TU TIRÉS CE BRAS VERS LE HAUT, EN LE COLLANT À 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

19