



LE JUDO NE SE PRATIQUE PAS SEULEMENT DEBOUT, MAIS AUSSI AU SOL. NOUS ALLONS ABOORDER LES IMMOBILISATIONS, DONT LE BUT EST DE TENIR L'ADVERSAIRE SUR LE DOS, DE TELLE MANIERE QU'IL NE PUISSE SE RELEVER.

Les noms des immobilisations désignent le plus souvent le sens dans lequel tu te places pour exercer ton action. Aussi, retiens bien ces quelques mots, qui sont indispensables pour comprendre le judo au sol.

LES IMMOBILISATIONS

KATAME-WAZA
techniques de contrôle



CECI EST UNE IMMOBILISATION. TU ES ASSIS SUR LE CÔTÉ DE TON ADVERSAIRE, TU BLOQUES SON BRAS DROIT, EN TENANT SA MANICHE...

... ET TU ENTOURES SON COU DE TON BRAS DROIT. TU RESTES BIEN COLLÉ À LUI ET TU ÉCARTES LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE.

Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSAEKOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu as gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations...

HON-GESA-GATAME
contrôle latéro-costal

GATAME, ou **KATAME**, signifie : contrôle par immobilisation



CECI EST UNE IMMOBILISATION DES QUATRE POINTS, PAR LE CÔTÉ. TU ÉCRASES LA POITRINE DE L'ADVERSAIRE AVEC LA TIENNE, EN MAINTENANT SON COL D'UNE MAIN, ET SA CEINTURE DE L'AUTRE, BRAS PASSÉ ENTRE SES JAMBES.

YOKO signifie : côté
SHIHO veut dire : quatre points
GATAME : immobilisation, contrôle

YOKO-SHIHO-GATAME
contrôle latéro-sternal



POUR CETTE IMMOBILISATION, TU TE TROUVES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE, QUE TU ÉCRASES DE TOUT TON POIDS, TES GENOUX SERRANT SES CÔTÉS ET TES BRAS BLOQUANT SES ÉPAULES.

DE TON BRAS GAUCHE, TU BLOQUES LE SIEN DROIT, CONTRE TON ÉPAULE ET TU SAISIS TON PROPRE REVERS. DE TON BRAS DROIT, TU BLOQUES LE SIEN, GAUCHE, ET TU ATTRAPES SON REVERS À LUI...

TATE-SHIHO-GATAME
contrôle sternal à cheval

TATE signifie : vertical



TA TÊTE PEUT SE PLACER À DROITE OU À GAUCHE, MAIS TU PEUX AUSSI APPUYER TON MENTON SUR LE CREUX DE L'ESTOMAC DE CELUI QUI EST EN-DESSOUS.

ÉTANT DERRIÈRE L'ADVERSAIRE, TU T'ALLONGES SUR LUI, EN PASSANT TES DEUX MAINS SOUS SES ÉPAULES POUR ATTRAPER SA CEINTURE, SUR LAQUELLE TU TIRES, TOUT EN ÉCRASANT TA POITRINE SUR LA SIENNE.

TU PEUX ÊTRE SOIT À GENOUX, CEUX-CI PLACÉS DE CHAQUE CÔTÉ DE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE, SOIT LES JAMBES ÉCARTÉES, CE QUI ASSURE UNE BONNE STABILITÉ.

KAMI-SHIHO-GATAME
contrôle arrière sternal par la ceinture

KAMI signifie : au-dessus
SHIHO veut dire : quatre côtés
et GATAME : immobilisation



CECI EST UNE IMMOBILISATION PAR LE TRAVERS. AVEC TON CÔTÉ GAUCHE, TU ÉCRASES LE CÔTÉ DROIT DE TON PARTENAIRE.

USHIRO-GESA-GATAME
contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière



TU CONTRÔLES L'ADVERSAIRE EN BLOQUANT SON BRAS DROIT, EN LE POUSANT AVEC TA TÊTE, CONTRE SA MANICHE. TES DEUX MAINS SONT CROISÉES EN LAISSANT SEULEMENT LE POINTE DE TA MAIN DROITE POSÉE SUR SON GENOU DROIT. TU EN CONTRACTES LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE.

KATA-GATAME
contrôle latéro-costal par le bras et la tête

KATA signifie : séparé



ALORS ENHANCÉ TON ADVERSAIRE, TU PLACES TA CUISSE SUR SA TÊTE ET TU ENTOURES SON BRAS GAUCHE DE TES DEUX MAINS À 90°. DE TA MAIN GAUCHE, TU SAISIS SA CEINTURE, ET CE DE TA DROITE, EN ÉCRASANT CUI...

MAKURA-GESA-GATAME
contrôle arrière costal "en crevettes"

MAKURA signifie : coussin, ce qui explique dans le principe de cette immobilisation, la tête de l'adversaire repose sur la cuisse comme sur un coussin. Mais attention, il ne se peut être que l'adversaire...

IMMOBILISATIONS LES VARIANTES

KUZURE - TATE - SHIHO - GATAME

contrôle dorsal à deux

TO ES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE, DE SA MAIN GAUCHE TU ATTAQUES SA CÉPHALIQUE ET DE LA DROITE, TU DÉBATS SON FOURRE COU, AMÈS AUCUN ÉVÈNEMENT ET BIENQU'IL SOIT BRAS GAUCHE, TU PÔTES SON BOUT LÈS L'AVANT, TA TÊTE S'AVANCE SUR LE TORS.

TES JAMBES SONT RELEVÉES ET TES PIEDS S'AVANCENT ENFIN SUR LES CÔTÉS DE L'ADVERSAIRE.

TU REPOSE SA CÉPHALIQUE

CETTE IMMOBILISATION PART DE LA MÊME POSITION QUE YOKO-SHIHO-GATAME, DONC ELLE EST UNE VARIANTE

TON BRAS GAUCHE RESTE PAR DESSUS L'ÉPAULE GAUCHE DE L'ADVERSAIRE ET TU SAISIS SA CÉPHALIQUE, TON BRAS DROIT, QUI A PRATIQUÉMENT RÉGULIÈREMENT, COMME SE MOUVANT LES DÉTOURS, TON MOUVEMENT DOIT S'APPUYER SUR L'AVANCEMENT.

KUZURE - YOKO - SHIHO - GATAME

contrôle latéro-sternal

KUZURE - GESA - GATAME EST UNE VARIANTE DE NIHO - GESA - GATAME. ELLE EST UN DES PLUS BONS QUE CETTE TECHNIQUE, CAR TON BRAS DROIT, AU LIEU DE POSER LE CÔU DE L'ADVERSAIRE, REPOSE SON BRAS GAUCHE

TA DROITE METTRE TA MAIN COMME ÇA

TON GÉNOU DOIT ÊTRE RELEVÉ À L'ÉPAULE DE L'AUTRE

ON BEN ATTAQUE LE CÔU DE L'ADVERSAIRE

ON BEN REPOSE SA MAIN À PLAT SUR LE TORS

KUZURE - GESA - GATAME
contrôle latéro-côtal

NIHOURE - c'est dire DÉBATS L'ADVERSAIRE. DANS SES IMMOBILISATIONS, C'EST TOUJOURS UNE VARIANTE. C'EST À-DIRE UNE SIMPLE MODIFICATION D'UNE PRISE FONDAMENTALE.

KUZURE - KAMI - SHIHO - GATAME

contrôle latéro - dorsal par la ceinture

APPRÉHENSÉ DERRIÈRE SON ADVERSAIRE, TU BRÈLES SA CÉPHALIQUE AVEC TA MAIN GAUCHE, ET TU SAISIS SON CÔU DE TA MAIN DROITE, EN ENTOURANT SON BRAS

TU REPOSE AUCUN DES DEUX GÉNOUX PLUS, OU UN SEULEMENT ET TAISE JAMBES TENDUES, TA LES DEUX JAMBES TENDUES ET ÉCARTÉES