



1

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

### **Hon-Gesa-Katame**

**Contrôle fondamental par le travers**



2

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

### **Kuzure-Gesa-Katame**

**Variante du contrôle par le travers**



3

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

### **Kami-Shiho-Gatame**

**Contrôle des quatre points au-dessus**



4

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 uke pour saisir le col).

### **Kuzure-Kami-Shiho-Gatame**

**Variante du contrôle des quatre points au-dessus**



5

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

### **Yoko-Shiho-Gatame**

**Contrôle latéral des quatre points**



6

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 uke en pliant sa jambe pour éviter l'accrochage de la jambe

### **Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame**

**Variante du contrôle latéral des quatre points**



7

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

### **Tate-Shiho-Gatame**

**Contrôle longitudinal des quatre points**



8

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

### **Kuzure-Tate-Shiho-Gatame**

**Variante du contrôle longitudinal des quatre points**



9

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

### **Kata-Gatame**

**Contrôle par l'épaule**



10

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

### **Makura-Gesa-Gatame**

**Contrôle en oreiller par le travers**



11

Cette position est similaire à hon-gesa-gatame mais elle s'effectue à l'envers. Tori saisit le col de uke en enroulant son bras pour un contrôle maximum et passe sous le bras opposé de uke pour saisir la ceinture tout en gardant un fort contrôle avec le flanc.

### **Ushiro-Gesa-Gatame**

**Contrôle arrière par le travers**