



1

Tori est en position de renversement. Uke veut saisir le revers de tori le plus haut possible. Tori vient contrôler le bras de uke avec ses deux mains et les hanches de uke avec ses pieds (tori contrôle le poignet de uke avec sa tête). L'action s'effectue en ramenant le bras de uke vers le bas.

## Ude-Gatame

**Contrôle du bras en extension**



2

Tori est en position de renversement. Il saisit le poignet de uke pour le tourner vers le haut (paume vers le haut) en passant pas l'extérieur. Tori enroule le bras de uke pour saisir son propre poignet en contrôlant l'épaule de uke. L'action s'effectue en ramenant le poignet de uke vers son épaule.

## Ude-garami

**Clé avec le bras plié**



3

Uke essaye de se placer sur le ventre et tori l'accompagne en gardant le bras de uke en extension contre lui. Il enroule le bras de uke pour le contrôler avec son aisselle et il ramène le poignet de uke vers le haut (auriculaire vers le haut) pour faire l'action sur le coude.

## Waki-Gatame

**Contrôle par l'aisselle**



4

Uke essaye de se placer sur le ventre et tori l'accompagne en gardant son bras en extension contre lui. Il ramène le poignet de uke vers le haut (auriculaire vers le haut) et sort le ventre pour faire l'action sur le coude

## Hara-Gatame

**Contrôle par le ventre**



**5** Tori est assis perpendiculairement par rapport à uke avec les fesses près de l'épaule de uke. Tori doit verrouiller le contrôle en serrant les jambes. Il saisit ensuite le poignet avec le pouce de uke vers le haut avant de s'allonger pour mettre le bras de uke en hyper-extension (en jujitsu, tori peut appliquer en même temps le tranchant de son pied sur la carotide de uke pour étrangler).

### **Juji-Gatame**

**Contrôle en croix**



**6** Tori est en position de renversement. Il enroule le bras de uke de l'extérieur vers l'intérieur pour saisir le revers. Tori se met de côté pour contrôler les hanches de uke avec ses pieds avant de contrôler le bras de uke en extension avec son genou.

### **Hiza-Gatame**

**Contrôle avec le genou**



**7** Uke est en position quadrupédique au départ. Il vient enrouler la jambe de tori par l'intérieur. Tori en profite pour s'allonger en contrôlant le bras de uke en extension. Pour assurer un contrôle maximum, tori place sa cheville dans le creux poplité de sa jambe opposé et il pousse avec les hanches vers l'avant pour allonger uke sur le sol.

### **Ashi-Gatame**

**Contrôle avec la jambe**



**8** Sur cette forme, tori est assis et uke est entre ses jambes. Tori engage la position sankaku en contrôlant la tête et un bras de uke. Uke essaye de se redresser et tori saisit le poignet de uke pour mettre son bras en hyper-extension tout en gardant le contrôle sankaku.

### **Sankaku-Gatame**

**Contrôle en triangle**