



1

Tori engage son bras contre la gorge de uke et vient saisir ses mains paume contre paume. Il étrangle grâce au bord radial de son bras en poussant simultanément la tête de uke grâce à son épaule.

Hadaka-Jime

Etranglement à mains nues



2

Tori saisit le revers de uke avec le pouce à l'intérieur en pressant la carotide. Il vient ensuite saisir le bas du revers opposé pour le tirer vers le bas tandis qu'il étrangle avec l'autre revers par rotation.

Okuri-Eri-Jime

Etranglement avec les deux revers



3

Tori saisit le revers de uke avec le pouce à l'intérieur en pressant la carotide. Il lève ensuite le bras de uke en passant le sien en dessous pour appliquer le dos de sa main sur la nuque de uke et étrangler par rotation.

Kata-Ha-Jime

Etranglement en contrôlant un seul côté



4

Tori croise ses bras pour saisir d'une part le revers de uke pouce à l'intérieur et d'autre part le kimono dans le dos de uke. Tori étrangle avec le bord cubital de ses bras (tori peut également chercher plus loin derrière la nuque de uke et saisir sa propre manche pour étrangler).

Sode-Guruma-Jime

Etranglement en enroulant la manche



5

Tori a les mains croisées, paumes vers le haut et les quatre doigts à l'intérieur des revers de uke. Tori presse les carotides de uke avec la base des pouces.

Gyaku-Juji-Jime

Etranglement en croix à l'envers



6

Tori a les mains croisées, paumes vers le bas et pouces à l'intérieur des revers de uke. Tori presse les carotides de uke avec la base des doigts.

Nami-Juji-Jime

Etranglement en croix



7

Tori a les mains croisées : une paume vers le haut avec les quatre doigts à l'intérieur et l'autre vers le bas avec le pouce à l'intérieur. Tori presse les carotides de uke.

Kata-Juji-Jime

Etranglement en croix, mains inversées



8

Tori effectue sankaku-jime en contrôlant la tête et un des bras de uke. La jambe qui est dessus vient se placer dans le creux poplité du genou de la jambe qui est dessous. L'étranglement s'obtient en fléchissant la jambe qui est dessus.

Sankaku-Jime

Etranglement en triangle



9

Tori engage ses pouces à l'intérieur des revers de uke près de ses carotides. Tori presse ses mains (poings fermés) contre les carotides et rapprochant ses coudes vers l'intérieur.

Morote-Jime

Etranglement avec les deux mains



10

Uke est en position quadrupédique. Tori saisit son revers en plaquant la base du pouce sur la carotide. Tori surpasse ensuite la tête de uke avec sa jambe pour étrangler en tirant le revers vers le haut.

Ashi-Gatame-Jime

Etranglement en contrôlant avec la jambe



11

Tori contrôle uke pour qu'il reste sur le dos (forme kuzure-yoko-shiho-gatame). Il vient saisir le revers de uke pouce à l'intérieur et étrangle en pressant avec le bord cubital de son bras contre la carotide de uke.

Katate-Jime

Etranglement avec une main



12

Tori saisit le revers de uke une fois au sol. Il passe ensuite sous la jambe pour saisir l'autre revers de uke et étrangle en poussant avec la base du poing contre la carotide.

Tsukkomi-Jime

Etranglement en poussant avec la main