

The background features a large, light blue shield-shaped logo. At the top, the word 'JUDO' is written in a stylized, outlined font. Below it, the word 'JUDO' is repeated in a solid, dark blue font. The logo also includes a stylized figure in a red gi performing a throw, a pink cherry blossom, and the Japanese characters '柔道' (Judo) in red and blue. At the bottom, there is a crossed-belt symbol and the year '1972' in red.

JUDO :

Ne Waza :
Osae-Waza

柔

道

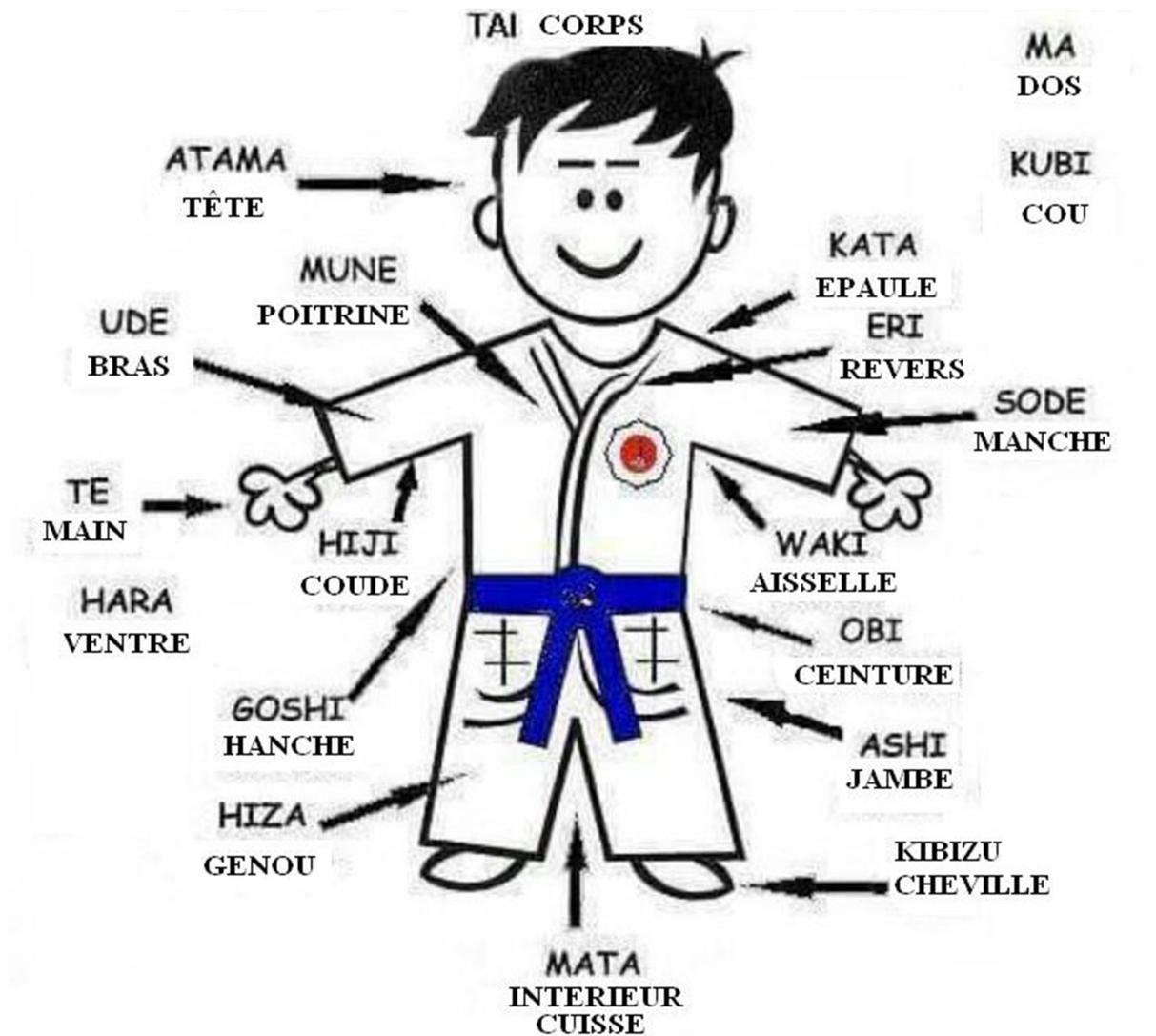
寝技



1972

1. LES DIFFERENTES PARTIES DU CORPS => TAI.....	3
2. Ne Waza	4
KESA GATAME 袈裟固	5
HON-KESA-GATAME 袈裟固の基本形.....	5
KUZURE GESA GATAME 崩袈裟固	6
USHIRO-KESA-GATAME 後袈裟固	6
MAKURA-KESA-GATAME	7
KUZURE-MAKURA-KESA-GATAME	7
GUYAKU-KESA-GATAME	9
KUZURE-GUYAKU-KESA-GATAME	9
YOKO SHIHO GATAME 横四方固	10
KAMI SHIHO GATAME 上四方固	10
KUZURE KAMI SHIHO GATAME 崩上四方固.....	11
TATE SHIHO GATAME 縦四方固.....	11

1. LES DIFFERENTES PARTIES DU CORPS => TAI



Connaître les différentes parties du corps permet de comprendre le nom des techniques.

Exemple : Kata gatame => épaule + contrôle => soit Contrôle de l'épaule

2. Ne Waza : Osae-Waza

https://fr.wikipedia.org/wiki/Ne_waza

<http://www.judo-connexion.com/techniques/Katame-Waza/Osaekomi-Waza/hon-kesa-gatame.aspx>

Le **Ne-Waza** correspond à l'ensemble du travail au sol du judoka/jujitsuka. Le judo au sol se subdivise en immobilisations (*osae-komi waza*), en clés de bras (*kansetsu waza*) et en étranglement (*shime waza*). Cette brochure traite uniquement des techniques d'immobilisations.

Les différentes techniques du travail au sol sont regroupées en :

Osae-Waza : techniques de maîtrise au sol

Kesa-Gatame

Yoko-Shiho-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Tate-Shiho-Gatame

Ushiro-Kesa-Gatame

Hon-Kesa-Gatame

Kata-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Kuzure-Kesa-Gatame

Kuzure-Tate-Shiho-Gatame

Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame

Makura-Kesa-Gatame

KESA GATAME 袈裟固

Kesa-Gatame : *contrôle par le travers*, en japonais. Ensemble des techniques de contrôle au sol.

HON-KESA-GATAME 袈裟固の基本形

Contrôle fondamental par le travers

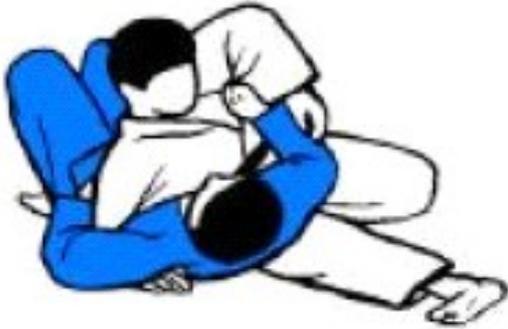


Uke est sur le dos. Tori entoure sa tête avec le bras droit et saisit le col de Uke (pouce à l'intérieur). Il positionne alors son corps de façon à placer son flan contre Uke et marquer un contrôle fort à ce niveau. Il contrôle ensuite le bras droit de Uke en le verrouillant sous son aisselle gauche. Enfin, il fléchit ses jambes sur le côté, le genou droit étant placé haut vers la tête d'Uke et la jambe gauche vers l'arrière afin d'assurer une bonne stabilité à Tori.

Conseils : Faire attention à ne pas trop pousser vers Uke car il pourrait retourner Tori de l'autre côté

KUZURE GESA GATAME 崩袈裟固

Variante du contrôle par le travers



Uke est sur le dos. Tori passe son bras droit sous l'aisselle gauche d'Uke et saisit la manche au niveau de l'épaule (ou pose sa main à plat sur le sol). Il positionne alors son corps de façon à placer son flan contre Uke et marquer un contrôle fort à ce niveau. Il contrôle ensuite le bras droit de Uke en le verrouillant sous son aisselle gauche. Enfin, il fléchit ses jambes sur le côté, le genou droit étant placé haut vers la tête d'Uke et la jambe gauche vers l'arrière afin d'assurer une bonne stabilité à Tori.

USHIRO-KESA-GATAME 後袈裟固

Contrôle arrière par le travers



Tori est assis, jambes écartées, en arrière de l'épaule droite de Uke allongé sur le dos, hanche gauche près de sa tête. Il saisit de sa main gauche la ceinture de Uke, sur son côté gauche, et enroule son bras droit par le creux de l'aisselle pour venir saisir de sa main droite le col de l'adversaire, loin en arrière. Tori verrouille en plaquant sa tête sur la poitrine de Uke et en pesant de tout son poids. Il doit se maintenir perpendiculairement par rapport à l'axe de la position de Uke.

MAKURA-KESA-GATAME

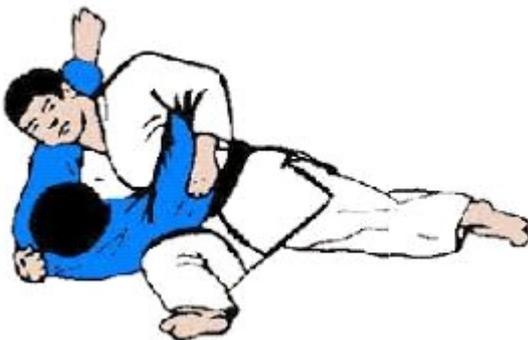
Contrôle en tête d'oreiller



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.

KUZURE-MAKURA-KESA-GATAME

Variante (Kuzure) du contrôle en tête d'oreiller : 7 positions



1. Position fondamentale:

Semblable à HON GESA GATAME mais la main droite de TORI passe sous l'aisselle gauche de UKE et agrippe son col à l'épaule gauche.

2. Si UKE ponte:

TORI croise la jambe gauche au-dessus de la droite sans se relever. La main gauche de TORI passe sous la tête de UKE et vient prendre le côté gauche du col de ce dernier, la main droite de TORI prend appui au sol.

3. Même mouvement:

Avec contrôle préalable du bras droit de UKE entre les jambes de TORI.

4. Ancienne position MAKURA GESA GATAME:

TORI dépose le bras droit de UKE au sol et le contrôle avec la jambe droite puis il passe la main gauche sous la tête de UKE et vient saisir le côté gauche du col de ce dernier. Soulevant la tête de UKE, TORI "marche au sol" et glisse la cuisse droite en oreiller sous la tête de UKE. En passant son bras droit sous le bras gauche de UKE, TORI contrôle le bras de ce dernier entre sa tête et son épaule droite tout en accrochant sa main droite dans le pli du genou droit.

5. Ancienne position USHIRO GESA GATAME:

TORI est placé à l'arrière gauche de UKE et il soulève le bras gauche de ce dernier en contrôlant le coude avec sa main gauche sans enrouler le bras de UKE. Il glisse les jambes sous le bras de UKE et contrôle le côté droit du corps de ce dernier avec son bras droit, coude à l'aisselle et main la ceinture (TORI peut également "emballer" le bras de UKE en plaçant son bras droit à l'extérieur du bras droit de UKE). La main gauche de TORI garde le contrôle du coude gauche de UKE en tirant vers le haut.

6. Au départ, TORI est placé à l'arrière gauche de UKE:

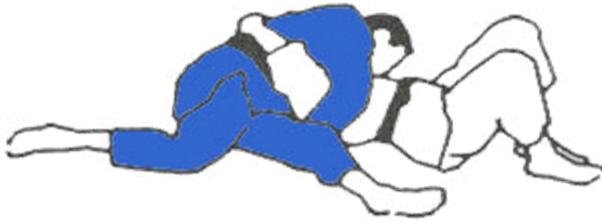
Avec le genou droit au sol et le genou gauche levé. La main gauche va chercher le revers gauche de UKE en passant sous le bras pendant que la main droite de TORI appuie sur le bras gauche de UKE pour le replier sur lui-même. TORI maintient le contrôle du bras gauche de UKE avec son avant-bras droit qui glisse sur le poignet d'UKE pendant que TORI s'assied au sol et contrôle finalement le bras gauche replié de UKE avec son aisselle droite tout en gardant la main gauche au revers gauche de UKE.

7. Au départ de, TORI est en position quadrupédique:

Sur une attaque de UKE qui regarde dans la même direction que TORI et passe le bras droit au-dessus du corps pour saisir le revers en dessous du bras, TORI serre le bras contre le flanc pour contrôler le bras de UKE. TORI roule au sol latéralement en entraînant UKE et prend une position de contrôle inversée (visage vers les pieds de UKE) en maintenant fermement le contrôle du bras droit de UKE dont le poignet est maintenu sous l'aisselle droite de TORI tandis que la main droite de TORI vient reprendre sa propre ceinture (à hauteur du noeud) ou son revers gauche à hauteur du pectoral. Avec sa main, TORI contrôlera soit le pantalon soit la ceinture de UKE

GUYAKU-KESA-GATAME

Contrôle inversé par le travers



Tori tient Uke avec Kuzure Kami Shio Gatame. Tori saisit le bras droit d'Uke avec son bras droit. Sans desserrer l'adhérence, Tori avance sa jambe gauche sous son corps, lève son pied droit et prend une position assise comme le Kesa Gatame.

KUZURE-GUYAKU-KESA-GATAME

Variante (Kuzure) du contrôle inversé par le travers



YOKO SHIHO GATAME 横四方固

Contrôle des 4 points par le côté



Uke est sur le dos. Tori s'agenouille sur le côté droit d'uke. Il dégage le bras droit de celui-ci vers le haut. Tori met son bras gauche sous la tête d'uke ; il saisit le col fermement derrière la tête d'uke. Avec son bras droit, il passe entre les jambes d'uke, par-dessous la jambe gauche pour venir attraper la ceinture dans les reins. Tori prend du contact en tirant uke à lui et en poussant sur ses orteils. Le genou droit de tori doit être placé exactement au-dessus de l'os iliaque¹. Il pose sa poitrine sur le thorax d'uke et contrôle fermement en groupant son corps

KAMI SHIHO GATAME 上四方固

Contrôle des 4 points par le dessus



Uke est sur le dos et Tori se trouve derrière sa tête. Tori passe ses deux bras sous ceux d'Uke et attrape fermement sa ceinture. Puis Tori s'aplatit sur le ventre en appuyant sur la cage thoracique d'Uke, tout en ramenant le plus possible le corps de Tori sous le sien à l'aide de ses bras. La tête de Tori peut se placer à droite ou à gauche, mais aussi appuyer son menton sur le creux de l'estomac d'Uke. Les genoux de Tori sont soit repliés (forme classique), soit jambes écartées pour donner plus de stabilité (forme moderne).

KUZURE KAMI SHIHO GATAME 崩上四方固

Variante (Kuzure) du contrôle des 4 points par le dessus



L'exécution du Kuzure-kami-shiho-gatame est similaire au Kami shiho gatame, qui consiste à épingler les bras de l'adversaire à ses côtés, généralement en saisissant la ceinture de l'adversaire et en utilisant les bras pour appuyer les bras de l'adversaire vers l'intérieur. La différence entre les deux est qu'au lieu d'un ou des deux bras de l'adversaire sont épinglés sur le côté, ils sont contrôlés par exemple en les épinglant entre un bras et un genou.

TATE SHIHO GATAME 縦四方固

Contrôle des 4 points à cheval



Tori est à cheval au-dessus de lui, un genou de chaque côté du corps serrant les côtes d'uke et les bras bloquant ses épaules. Sa main droite passe derrière la tête d'uke et sa main gauche passe sous le bras droit d'uke. Les deux mains de tori se tiennent l'une à l'autre fermement (sans croiser les doigts). La main gauche de tori peut aussi saisir son propre revers et sa main droite le revers d'uke. Tori est groupé pour exercer un contrôle du torse d'uke en se plaquant le plus possible au sol avec l'aide de ses pieds et de ses abdominaux. Il existe une forme plus « compétitive » de Tate-shio-gatame, qui consiste à glisser ses jambes sous celles

d'uke et à les lever, de façon à l'empêcher de prendre appui au sol quand celui-ci essaiera de ponter.

Cette technique requiert une configuration particulière des deux adversaires, qui se produit assez rarement en compétition. Elle offre de bonnes chances de sortie au partenaire si elle est mal exécutée