Kata Juji Jime - 片十字絞

Etranglement en croix d'un côté

Description:

C'est une technique d'étranglement (Shime-Waza) qui consiste à engager la main gauche le plus loin possible dans le col gauche de l'adversaire et de contourner la tête de d'adversaire avec l'avant bras. Après avoir soulevé l'adversaire en amenant les bras contre sa poitrine l'attaquant retombe vers l'avant. L'étranglement s'obtient en tirant les coudes vers l'arrière.

Les principaux points techniques:

1. Uke est couché sur le dos, avec Tori à cheval sur Uke.
2. La prise normale (pouce à l'intérieur) est faite par la main qui passe par dessus l'autre.
3. L'étranglement s'exerce en mettant le revers de l'avant-bras sur la pomme d'Adam et en tirant avec l'autre mains vers le bas afin d'exercer une tension sur le col de Uke
4. Tori contrôle les hanches de Uke en fermant ces genoux.