

# Nami Juji Jime - 並十字

## *Etranglement en croix normal*

### **Description:**

C'est une technique de strangulation (Shime-Waza) qui consiste à engager les mains le plus loin possible dans le col de l'adversaire avec les pouces à l'intérieur. L'étranglement s'obtient en tirant les coudes vers l'arrière.

### **Les principaux points techniques:**

1. Uke est couché sur le dos, Tori à cheval sur Uke.
2. Tori présente le côté interne des avant-bras sur le cou d'Uke, en engageant les pouces sous les revers. Pendant l'étranglement, il tournera les avant-bras pour exercer une plus forte pression sur les carotides avec le bord cubital du poignet.
3. Tori peut commencer la prise en ne posant qu'un genou au sol.
4. Le second genou sera posé au sol lorsque Tori se penchera en avant.

