



# Makura Gesa Gatame - 崩袈袈固

*Contrôle par le travers en oreiller -- Pillow scarf hold*

## **Description:**

C'est une technique d'immobilisation (Osae-Komi-Waza) et une variante de Gesa Gatame qui étant assis sur le côté de son adversaire met sa jambe en dessous de la tête de l'adversaire de sorte que l'attaquant puisse s'accrocher à sa propre jambe.

## **Les principaux points techniques:**

1. Tori glisse sa cuisse sous la tête de Uke.
2. Il enrôle le bras de Uke en saisissant le pantalon du kimono idéalement à la hauteur de la cuisse, corps baissé
3. Il assure le contrôle avec la main gauche dans le revers de Uke.
4. Tori écarte bien ses jambes pour avoir une position stable.



1 + 3



2 + 4