

KATA HA JIME - 片羽絞

Etranglement par contrôle d'un côté - single wing choke

Description:

C'est une technique d'étranglement en contrôlant l'adversaire par un côté

Les principaux points techniques:

1. Uke est assis, Tori est derrière lui avec son genou gauche au sol.
2. Tori passe avec sa main gauche sous l'aisselle de Uke, agrippe le revers et la tire vers le bas.
3. Avec l'autre main il agrippe le revers le plus haut possible tout en mettant son avant bras devant la gorge de Uke.
4. Tori soulève avec la main gauche le bras de Uke
5. Tori passe dans la suite du mouvement précédent avec sa main gauche derrière la tête de Uke pour la fixer.
6. L'étranglement s'obtient en tirant la main droite vers le bas et vers la droite, en poussant l'avant-bras gauche vers l'avant et en tournant le corps légèrement vers la droite



2.



3.



4.



5.



6.

