

Yoko Shio Gatame - 横四方固め

Contrôle latéral des quatre coins - Side four quarter hold

Description:

C'est une technique d'immobilisation (Osae-Komi-Waza) au sol par le côté latéral. L'attaquant met sa main sous la tête de l'adversaire et l'autre sous la jambe en tenant avec cette main la ceinture de l'adversaire.

Les principaux points techniques:

1. Tori se met en latéral à Uke
2. Tori met sa main sous la jambe de Uke en lui tenant la ceinture
3. Tori met l'autre main sous la tête de Uke en lui tenant le col.
4. Il bloque le corps de Uke avec ses genoux
5. Si Uke veut s'évader Tori peut mettre plus de poids sur Uke en écartant ses jambes

