

# HADAKE JIME - 裸絞

*Etranglement à mains nues - Rear naked choke*

**Description:**

C'est une technique d'étranglement dans lequel l'étranglement se pratique avec les mains nues.

**Les principaux points techniques:**

1. Uke est en position assise, Tori derrière lui met sa main gauche, paume vers le haut, sur l'épaule gauche de Uke.
2. Tori met le bras droit au-dessus de l'épaule et ramène son avant bras devant la gorge de Uke.
3. Tori joint les mains et pose sa tête sur le côté gauche de la tête de Uke.
4. L'étranglement s'obtient en tirant les bras vers l'arrière.

**Variante:**

Au lieu de poser la main sur l'épaule on y pose le coude.  
Avec la main gauche Tori fixe la tête de Uke.



1. + 3.



2. + 3.

