Gyaku Juji Jime - 逆十字

Etranglement en croix inversé

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'extérieur et les doigts 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 externe des avant-bras sur le cou d'Uke, en engageant les doigts sous les revers. Pendant l'étranglement, il tournera les avant-bras pour exercer une plus forte pression sur les carotides avec le revers de la main.
- 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







