



Kata Gatame - 肩固

Contrôle de l'épaule - shoulder hold

Description:

C'est une technique d'immobilisation (Osae-Komi-Waza) ou l'attaquant bloque le bras droit de l'adversaire avec sa propre tête en la poussant contre celle de l'adversaire. Les deux mains de l'attaquant sont crochétées l'une à l'autre. La jambe gauche tendue, au maximum vers l'avant, aide à établir une position ferme tandis que avec la jambe droite pliée, le genou bloque l'adversaire sur le côté.

Les principaux points techniques:

1. Tori bloque le bras droit de Uke avec sa tête en la poussant vers la tête de Uke.
2. Les deux mains de Tori sont accrochées l'une à l'autre
3. La jambe droite et tendue pour assurer une position stable.
4. La jambe gauche de Tori est pliée et son genou bloque Uke sur le côté

