

# Tate Shio Gatame - 縦四方固

*Contrôle vertical des quatre coins - Vertical four-quarter hold*

## **Description:**

C'est une technique d'immobilisation (Osae-Komi-Waza) qui consiste à bloquer l'adversaire en étant assis sur lui dans le même sens. Une main attrape le col de l'adversaire et l'attaquant bloque avec l'autre main le bras de l'attaquant en le pressant entre son revers et sa tête.

## **Les principaux points techniques:**

1. Tori est assis sur Uke dans le même sens.
2. Tori passe une main sous la tête de Uke et lui attrape son col.
3. Tori immobilise le bras de Uke en le pressant contre sa tête.
4. Uke est complètement immobilisé quand Tori exerce un mouvement vers l'avant
5. Les pieds de Tori fixent les hanches de Uke.



1 + 4



1 + 4 + 5

