

1. L'immobilisation



étape 1

Pour réaliser cette immobilisation, ton partenaire est allongé sur le dos, les bras écartés.

Tu te places à cheval au-dessus de lui.



étape 2

Glisse tes bras en-dessous de ceux de ton partenaire et attrape au choix :

- soit tes deux revers
- soit les deux revers de ton partenaire
- soit un de tes revers et l'un des revers de ton partenaire



étape 3

Aide-toi de tes genoux pour bloquer ton partenaire et écrase le de tout ton poids.

Pour un meilleur contrôle, tu peux crocheter les jambes de ton partenaire avec tes talons.

2. Le kuzure



étape 1

La position de départ de ce kuzure est la même qu'avant. Tu démarres à cheval sur ton partenaire.

Enroules l'un de tes bras autour de celui de ton partenaire et attrape ta ceinture.



étape 2

Avec ton autre main, tu peux soit attraper ton revers, soit prendre appui sur le sol.

Pose ta tête sur le tapis et écrase ton partenaire de tout ton poids.

3. La sortie



Pour sortir de tate shiho gatame, repousse la tête de ton partenaire avec ton coude.

Contrôle sa manche et son genoux, il te suffit alors de ponter dans cette même direction pour soulever et faire basculer ton partenaire.