

# IMMOBILISATIONS

## Ushiro Gesa Gatame

### 1. L'immobilisation



#### étape 1

Pour réaliser cette immobilisation, ton partenaire s'allonge sur le dos, les bras le long du corps.  
Tu t'assieds à sa droite au niveau de son épaule, tes pieds du même côté que les siens.



#### étape 2

Avec ton bras droit, attrape la manche de ton partenaire et plaque-le contre toi.

Passe ton deuxième bras au dessus de ton partenaire et glisse le sous son propre bras pour attraper sa ceinture.



#### étape 3

Pour une meilleure stabilité et un meilleur contrôle, écarte les jambes le plus possible.

Écrase les côtes de ton partenaires avec les tiennes.

## 2. La sortie



Pour sortir d'ushiro gesa gatame, prends appui dans le dos de ton partenaire et tourne vers lui pour le faire réagir.

Prends ensuite appui sur tes pieds et ponte dans le sens inverse pour le soulever et le faire basculer au-dessus de toi.