

# OSAE KOMI WAZA

(technique d'immobilisation)

## Table des matières

<b>GYAKU YOKO SHIHO GATAME</b> .....	<b>2</b>
<b>HON GESA GATAME</b> .....	<b>3</b>
<b>KAMI SANKAKU GATAME</b> .....	<b>4</b>
<b>KAMI SHIHO GATAME</b> .....	<b>5</b>
<b>KATA GATAME</b> .....	<b>6</b>
<b>MAKURA GESA GATAME</b> .....	<b>7</b>
<b>TATE SANKAKU GATAME</b> .....	<b>8</b>
<b>TATE SHIHO GATAME</b> .....	<b>9</b>
<b>UKI GATAME</b> .....	<b>10</b>
<b>USHIRO GESA GATAME</b> .....	<b>11</b>
<b>YOKO SHIHO GATAME</b> .....	<b>12</b>
<b>KUZURE KAMI SHIHO GATAME</b> .....	<b>13</b>
<b>KUZURE KATA GATAME</b> .....	<b>14</b>
<b>KUZURE HON GESA GATAME</b> .....	<b>15</b>
<b>KUZURE MAKURA GESA GATAME</b> .....	<b>16</b>
<b>KUZURE TATE SHIHO GATAME</b> .....	<b>17</b>
<b>KUZURE YOKO SHIHO GATAME</b> .....	<b>18</b>

# GYAKU YOKO SHIHO GATAME

(contrôle inversé des 4 directions par le côté)



**GYAKU** : inversé, contraire

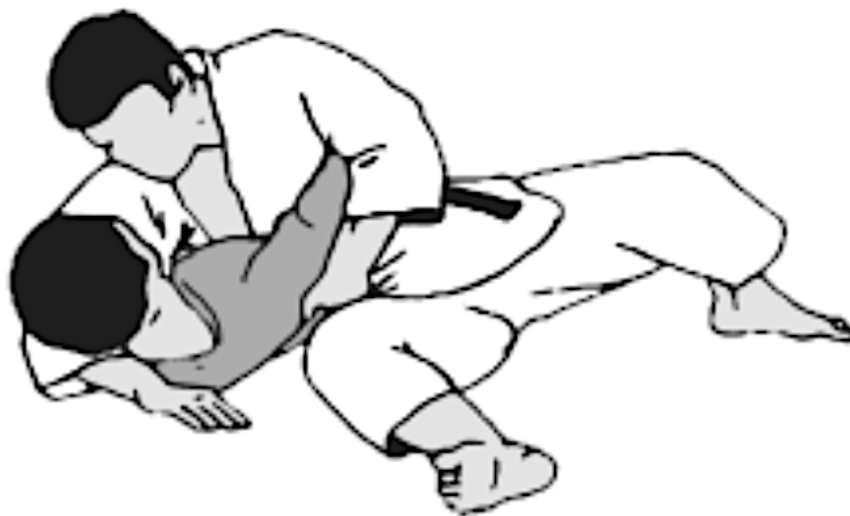
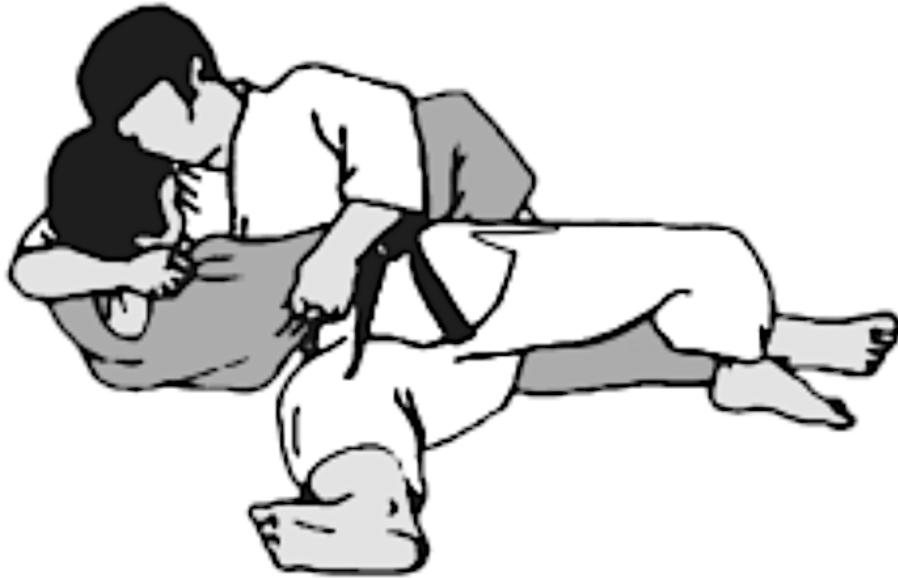
**YOKO** : côté

**SHIHO** : 4 coins

**GATAME** : contrôle

# HON GESA GATAME

(contrôle de base par le travers)



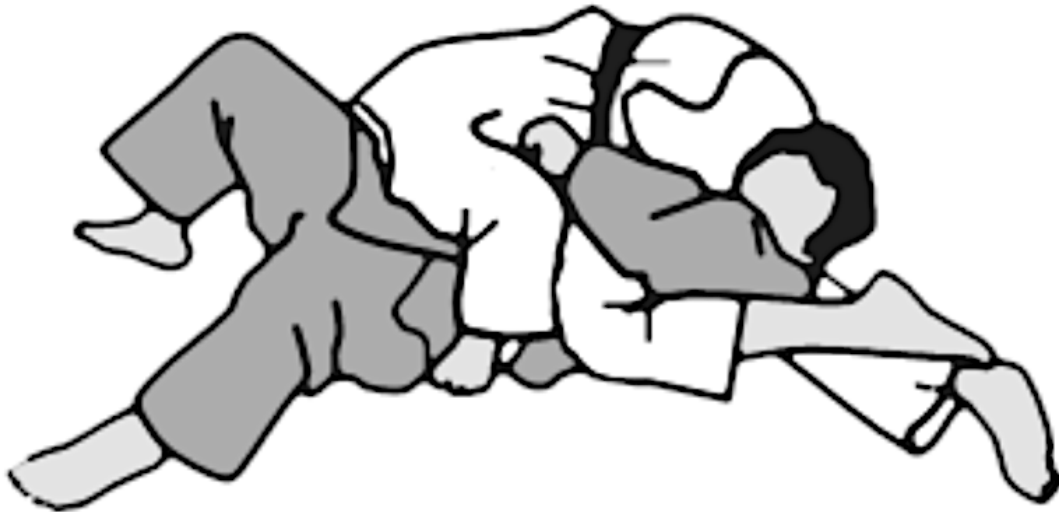
**HON** : fondamental

**GESA** : travers

**GATAME** : contrôle

# KAMI SANKAKU GATAME

(contrôle en triangle par le dessus)



**KAMI** : dessus

**SANKAKU** : triangle

**GATAME** : contrôle

# KAMI SHIHO GATAME

(contrôle des 4 directions par le dessus)



**KAMI** : dessus

**SHIHO** : 4 coins

**GATAME** : contrôle

# KATA GATAME

(contrôle par l'épaule)



**KATA** : épaule

**GATAME** : contrôle

# MAKURA GESA GATAME

(contrôle en tête d'oreiller)



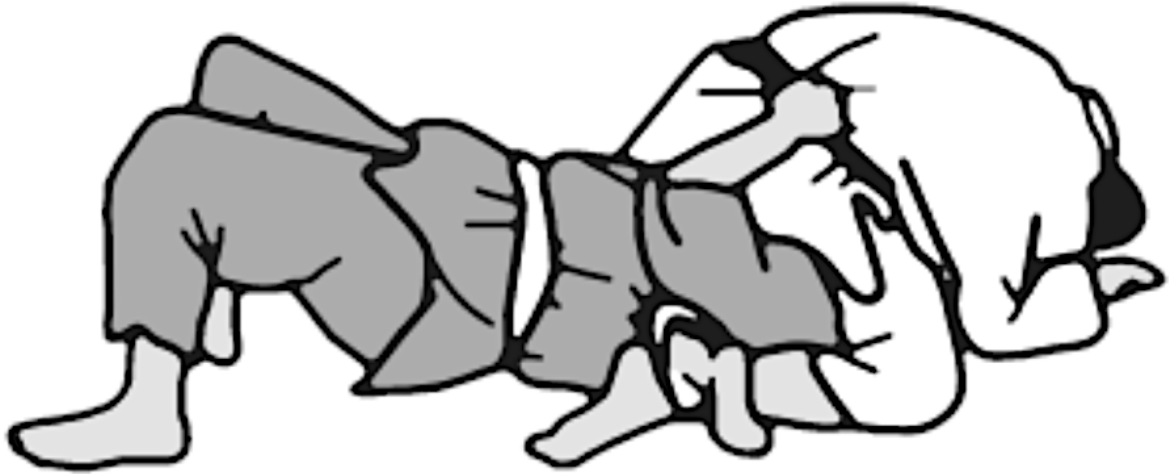
**MAKURA** : oreiller

**GESA** : triangle

**GATAME** : contrôle

# TATE SANKAKU GATAME

(contrôle en triangle à cheval)



**TATE** : cheval

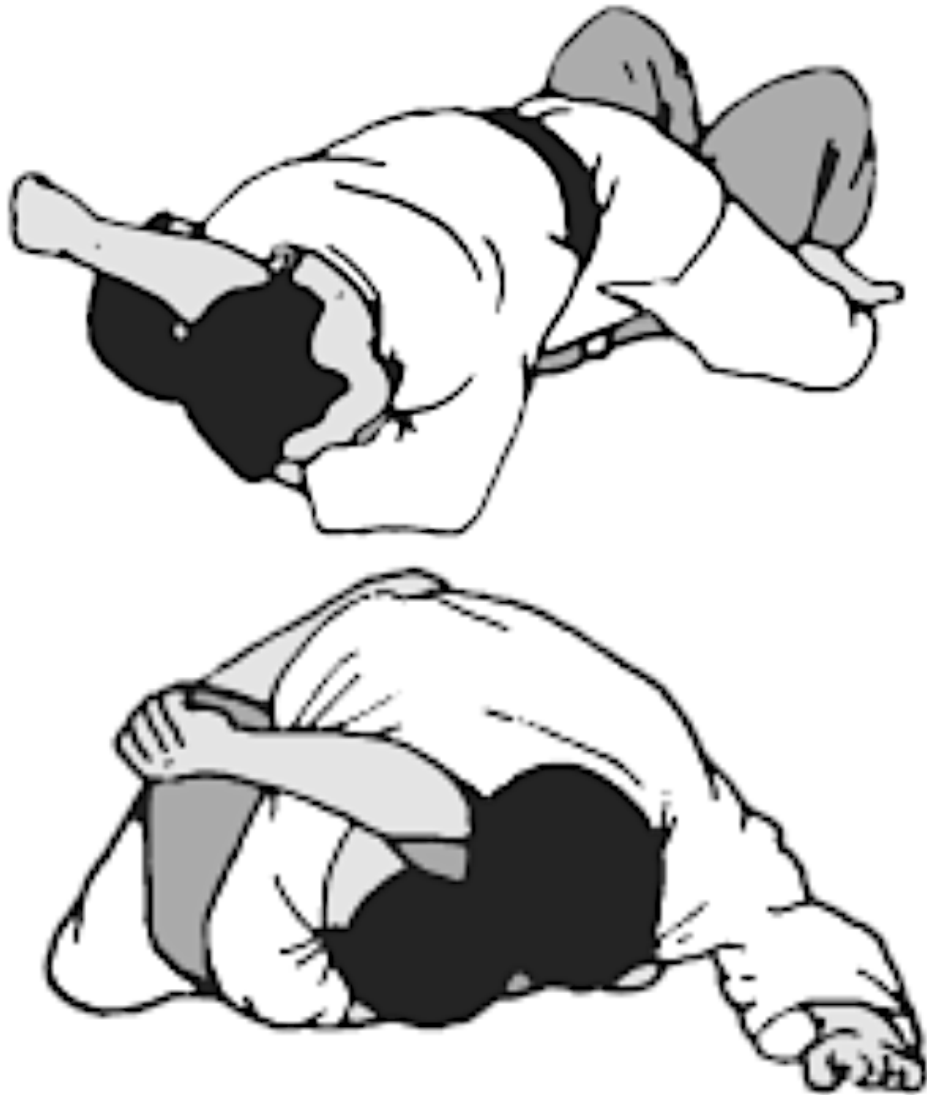
**SANKAKU** : triangle

**GATAME** : contrôle



# TATE SHIHO GATAME

(contrôle des 4 directions à cheval)



**TATE** : cheval

**SHIHO** : 4 coins

**GATAME** : contrôle

# UKI GATAME

(contrôle flottant)



**UKI** : flotter  
**GATAME** : contrôle

# USHIRO GESA GATAME

(contrôle par le travers de dos)



**USHIRO** : dos

**GESA** : travers

**GATAME** : contrôle

# YOKO SHIHO GATAME

(contrôle des 4 directions par le côté)



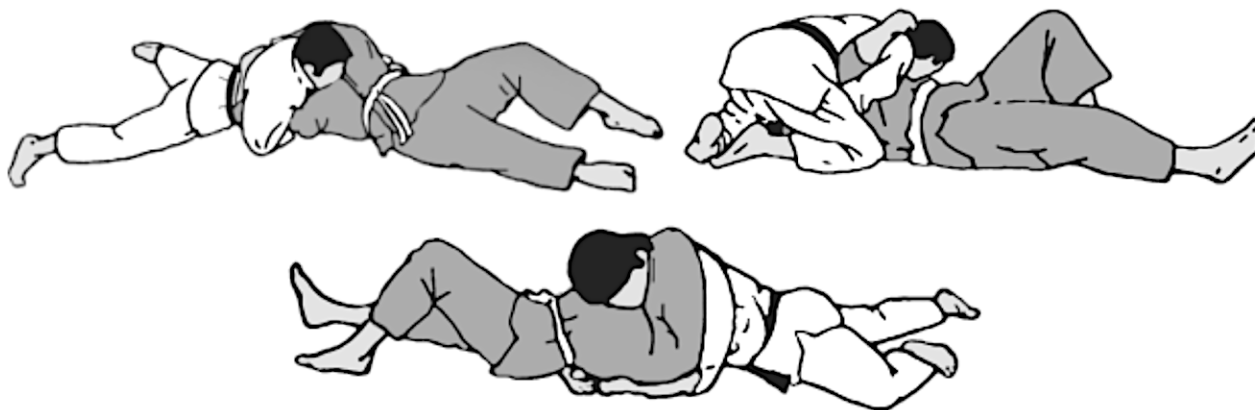
**YOKO** : côté

**SHIHO** : 4 coins

**GATAME** : contrôle

# KUZURE KAMI SHIHO GATAME

(variantes du contrôle des 4 directions par le dessus)



**KUZURE** : variante

**KAMI** : dessus

**SHIHO** : 4 coins

**GATAME** : contrôle

# KUZURE KATA GATAME

(variantes du contrôle par l'épaule)



**KUZURE** : variante  
**KATA** : épaule  
**GATAME** : contrôle

# KUZURE HON GESA GATAME

(variante du contrôle de base par le travers)



**KUZURE** : variante  
**HON** : fondamental  
**GESA** : travers  
**GATAME** : contrôle

# KUZURE MAKURA GESA GATAME

(variante du contrôle en tête d'oreiller)



**KUZURE** : variante  
**MAKURA** : oreiller  
**GESA** : travers  
**GATAME** : contrôle



# KUZURE TATE SHIHO GATAME

(variantes du contrôle des 4 directions à cheval)



**KUZURE** : variante

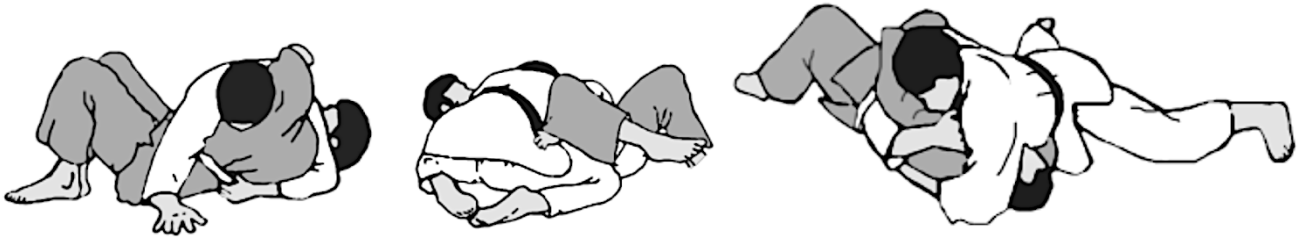
**TATE** : cheval

**SHIHO** : 4 coins

**GATAME** : contrôle

# KUZURE YOKO SHIHO GATAME

(variantes du contrôle des 4 directions par le côté)



**KUZURE** : variante

**YOKO** : côté

**SHIHO** : 4 coins

**GATAME** : contrôle