

SHIME WAZA

(technique d'étranglement)

Table des matières

ASHI GATAME JIME	2
DO JIME	3
GYAKU JUJI JIME	4
HADAKA JIME	5
KAGATO JIME	6
KAMI SHIHO JIME	7
KATA HA JIME	8
KATA JUJI JIME	9
KATA TE JIME	10
KENSUI JIME	11
KOSHI JIME	12
MOROTE JIME	13
NAMI JUJI JIME	14
OKURI ERI JIME	15
RYO TE JIME	16
SANKAKU JIME	17
SODE GURUMA JIME	18
TSUKKOMI JIME	19

ASHI GATAME JIME

(strangulation avec contrôle par la jambe)



ASHI : jambe
GATAME : contrôle
JIME : étranglement

DO JIME

(constriction du tronc)



DO : tronc
JIME : étranglement

GYAKU JUJI JIME

(strangulation en croix contraire)



GYAKU : inverse, contraire

JUJI : croix

JIME : étranglement

HADAKA JIME

(strangulation à mains nues)



HADAKA : nu
JIME : étranglement

KAGATO JIME

(strangulation avec le pied)



KAGATO : pied

JIME : étranglement

KAMI SHIHO JIME

(strangulation avec contrôle des 4 coins)



KAMI : dessus

SHIHO : 4 coins

JIME : étranglement

KATA HA JIME

(strangulation avec contrôle d'un côté)



KATA : épaule

HA : ...

JIME : étranglement

KATA JUJI JIME

(strangulation en croix, mains inversées)



KATA : épaule

JUJI : croix

JIME : étranglement

KATA TE JIME

(strangulation d'une seule main)



KATA : épaule

TE : main

JIME : étranglement

KENSUI JIME

(strangulation suspendue)



KENSUI : suspension
JIME : étranglement

KOSHI JIME

(strangulation avec contrôle par la hanche)



KOSHI : hanche

JIME : étranglement

MOROTE JIME

(strangulation avec les 2 mains)



MOROTE : 2 mains
JIME : étranglement

NAMI JUJI JIME

(strangulation en croix)



NAMI : ...

JUJI : croix

JIME : étranglement

OKURI ERI JIME

(strangulation par le travers en glissant)



OKURI : glisser

ERI : revers

JIME : étranglement

RYO TE JIME

(strangulation avec contrôle par la jambe)



RYO : ...
TE : main
JIME : étranglement

SANKAKU JIME

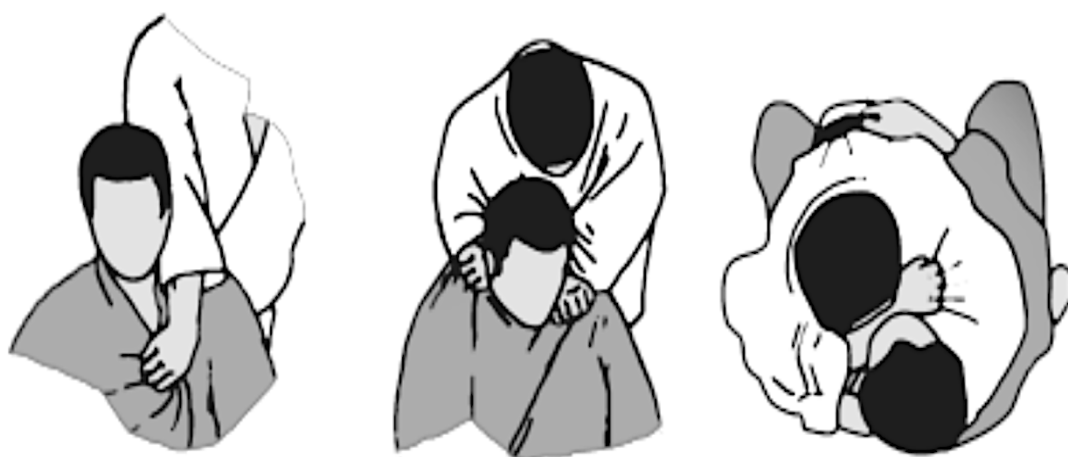
(strangulation en triangle)



SANKAKU : triangle
JIME : étranglement

SODE GURUMA JIME

(strangulation par enroulement du revers)



SODE : manche

GURUMA : roue

JIME : étranglement

TSUKKOMI JIME

(strangulation en poussant)



TSUKKOMI : pousser
JIME : étranglement