

Fiche 2 : Les Immobilisations assises

Critères d'immobilisations :

1. Le partenaire doit être sur le dos
2. Avoir 3 ou 4 appuis au sol
3. Avoir un contact poitrine-poitrine



Kuzure-Gesa-Gatame

Contrôle assis sur le coté



Makura-Gesa-Gatame

Contrôle assis en Oreiller



Ushiro-Gesa-Gatame

Contrôle assis en Arrière