

HON KESA GATAME

PRINTEMPS = Fleur



Traduction: Contrôle fondamental par le travers

Mettre la main droite en coussin sous la nuque de Uke

Coincer le bras de Uke sous notre aisselle.
Écarter les jambes pour plus de stabilité.

KAMI SHIHO GATAME

HIVER = Bonnet



Traduction: Contrôle des 2 points par dessus

Se placer derrière son partenaire (côté tête)
Se mettre sur les genoux, de chaque côté des oreilles comme un bonnet d'hiver.

Placer le bras sous les bras et tenir la ceinture.
Garder le contact et écouter son cœur

YOKO SHIHO GATAME

ÉTÉ = Dauphin



Traduction: Contrôle des 4 points par le côté

Placer la main droite par-dessus la jambe, puis par-dessous (comme un saut d'un dauphin).
Mettre la main droite en coussin sous la nuque de Uke

Garder le contact et écouter son cœur

TATE SHIHO GATAME

AUTOMNE = Cheval



Traduction: Contrôle des 4 points à cheval

Se mettre à cheval sur Uke, sur les genoux

Placer le bras de Uke sur son visage

Faire un gros câlin

Garder le contact.

KATA GATAME

ENTRE SAISON



Traduction: Contrôle par l'épaule

Garder le contrôle de Tate Shiho Gatame
Placer votre jambe en équerre
Placer l'autre jambe pliée contre sa cuisse.