

# Les OSAEKOMI-WAZA



Après O-UCHI-GARI, nous allons aborder la présentation des OSAEKOMI-WAZA contenus dans le programme du 1<sup>er</sup> Dan Technique Judo - Jujitsu.

Vous trouverez ainsi les formes fondamentales de :

HON-GESA-GATAME, KUZURE-GESA-GATAME, YOKO-SHIO-GATAME, KUZURE-YOKO-SHIO-GATAME, TATE-SHIO-GATAME et KAMI-SHIO-GATAME.

Dans un premier temps, vous aurez quelques éducatifs abordant le thème du contrôle.

Nous y aborderons également quelques principes de sorties d'immobilisation ainsi que quelques principes de contrôle après un renversement ou un retournement.

## KUZURE-GESA-GATAME après un retournement :



Dans une situation de retournement simple, UKE réagit en mettant son bras gauche en opposition.



TORI enveloppe celui-ci et saisit la manche de UKE.



Il continue la rotation en supprimant ainsi l'appui de UKE.



Il immobilise UKE en KUZURE-GESA-GATAME.

## Exemple de séance :

### Séance d'application des principes de sorties d'OSA EKOMI-WAZA

Après un échauffement à base d'étirement et de roulades, nous allons aborder le travail du pont.

TORI réalise un pont en venant se mettre en appui à la fois sur une épaule et sur ses pieds en les rapprocher le plus possible du centre de gravité.

TORI alors vient réaliser le même exercice puis sans poser les fesses au sol, il passe d'une épaule sur l'autre.

TORI, après le changement d'épaule, avance sur ses pieds pour se retrouver en position quadrupédique.

Avec ce principe réalisé seul, TORI va le mettre en place avec un partenaire. UKE prend TORI en KUZURE-YOKIO-SHIO-GATAME. TORI alors se décale pour se mettre parallèle à UKE en mettant sa tête vers la ceinture de UKE. Il réalise un pont. En avançant et en changeant d'épaule, TORI renverse UKE. Il se retrouve alors en position d'OSA EKOMI. UKE réalise à son tour l'exercice .....

## ARBITRAGE & REGLE DU JEU

L'**OSAEKOMI** signifie **IMMOBILISATION**. Il s'applique uniquement en **NE WAZA**.

L'**OSAEKOMI** n'est valable que si Tori effectue l'immobilisation en position de **GESA** ou **SHIO-GATAME**.



Le contrôle de Tori peut être latéral, arrière ou en position supérieure (dessus). Tori ne doit pas avoir sa, ses jambes, ou son corps contrôlés. Il doit avoir à tout moment la possibilité de se relever.

Uke doit avoir son dos, une ou deux épaules en contact avec le tapis.

### **KUZURE KAMI SHIO GATAME**

Dans bien des cas, l'**OSAEKOMI** permet à Tori de pratiquer des **KANSETSU-WAZA** ou des **SHIME-WAZA**.

Lors d'une séance, l'enseignant, afin d'apporter des conseils techniques à un élève mais aussi l'arbitre lors d'une compétition en cas de danger ou pour sanctionner un combattant annoncent : **SONOMAMA**.

**SONOMAMA** (ne bougez plus). Cette annonce interrompt sans l'arrêter l'**OSAEKOMI**. Tori et Uke ne bougent plus, restent au contact sans modifier leur position.

L'annonce de **YOSHI** (reprenez) permet de reprendre et de continuer l'**OSAEKOMI** durant l'exercice ou le combat.



**SONOMAMA**

Le temps de tenue d'**OSAEKOMI** (immobilisation) pour les séniors est égale à une valeur de :

**YUKO** : de 15 secondes à 19 secondes, **WAZA-ARI** : de 20 secondes à 24 secondes, **IPPON** : 25 secondes.

Pour les plus jeunes des temps d'**OSAEKOMI** plus court sont précisés dans les textes officiels.



**OSAEKOMI**

### Le geste de l'annonce d'**OSAEKOMI**.

Tendre le bras en direction des combattants avec la paume de la main dirigée vers le bas tout en s'inclinant vers eux et en leur faisant face.

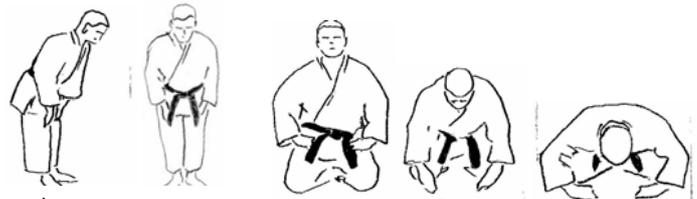
Dans le cas où Tori perd le contrôle de l'**OSAEKOMI**, l'enseignant ou l'arbitre annoncent **TOKETA**, sortie et fin de l'immobilisation, l'exercice ou le combat continue.

## CULTURE JUDO

### LES SALUTS (2)

Il existe en Judo, deux formes principales de salut :

- **RASUREI**, le salut debout
- **ZAREI**, le salut à genoux, ce dernier étant plus cérémonieux.



Il faut être extrêmement strict et exigeant sur la forme des saluts car cette forme est le support et le reflet exact de la signification et de l'intention contenue dans le salut. La pratique de la forme correcte, de l'attitude corporelle convenable, engendre l'attitude d'esprit correspondante, c'est-à-dire une attitude de respect, de déférence et de reconnaissance.

*A contrario*, une forme incorrecte ne permet pas l'éclosion de cette attitude d'esprit. C'est sûrement lorsque la forme de salut exact sera devenue spontanée qu'elle exprimera réellement les sentiments profonds du judoka qui la pratique.

Retrouvez l'ensemble de ces extraits dans le livre "**SHIN éthique et tradition dans l'enseignement du judo**". Premier ouvrage de la Collection "Culture Judo" de la FFJDA.

