

## JUJI GATAME

Préambule :

Juji gatame est une technique des plus efficace et efficiente en judo ne-waza. Elle peut se pratiquer en ne-waza et même en nage-waza (technique qu'on appelle le plus couramment « le Flying juji » ou clef à la volée). En ne-waza, elle peut être réalisée quelle que soit la position de uke ou de tori (sur le dos, sur le coté, sur le ventre...) et à partir du moment où on est opportuniste et on associe la vitesse du contrôle de départ (engagement du bras dans le bras de uke) et le contrôle des différentes parties du corps de l'adversaire ensuite. S'en suit parfois un « bras de fer » pour déplier le bras qui si il est bien défendu, demande quelques astuces notamment l'utilisation de bras de leviers et de positionnements afin de « casser la défense » (et le confort) de uke. C'est une technique où il n'existe pas de juste milieu, ça passe ou ça ne passe pas. Les possibilités d'enchaînement sont multiples également notamment en liaison debout-sol.

Exemple de liaison « debout-sol » :

1-42 : Les liaisons debout-sol sont des situations privilégiées car elles permettent souvent un effet de surprise notamment sur la première partie de la technique lorsqu'on verrouille le coude de l'adversaire. Nous allons prendre l'exemple où uke réalise un mouvement d'épaule manqué à genoux et se retrouve ensuite en position « quadrupédique ».



2-46 : On vient immédiatement « attaquer » l'aine de uke avec son talon du coté du bras qu'on veut contrôler. Cela va permettre d'avoir un appui fixe qui permettra de se maintenir en équilibre de façon oblique le temps d'arriver jusqu'au coude de uke.



3-49 : le corps de tori appuie de tout son poids sur les épaules de uke afin qu'il retarde sa défense.



4-50 : on engage très rapidement son bras gauche à l'intérieur du coude droit de uke afin de sécuriser spontanément sa défense. Le bras engagé agit tel un verrou. Ensuite, on aura davantage de temps pour se positionner en vue du renversement. A noter que la main gauche sert de «3ème appuis le temps d'engager (ou extraire) le bras de uke.



5-55 : on extrait le coude vers l'extérieur tout en pivotant en direction des jambes de uke. La position d'arrivée est signalée par le contact de sa hanche gauche sur le sol. La position est très regroupée, jambe gauche fléchie, le coup de pied épousant la nuque de uke afin de lui éviter de se relever.



6-58 : afin de parfaire le contrôle, on vient saisir la jupe de uke à l'aide de sa main gauche. Ainsi l'ensemble uke-tori forme un bloc solidaire pour le renversement qui va suivre.



7-78 : le renversement se fait genoux serrés; les jambes agissent tel des ciseaux qui abondent dans le sens de la rotation.





8-22 : si uke s'allonge, on va saisir le bas du pantalon de la jambe opposée (gauche) ce qui va permettre de le faire basculer en tirant sur soi.



9-61 : à l'arrivée, on bloque la rotation de uke en fixant sa jambe à l'aide de sa main droite, le coude posé au sol, ce qui permet de freiner son élan et l'empêcher de se relever.



10-63 : la main droite va dans le même temps éloigner les jambes de uke afin d'empêcher sa défense. Les genoux sont très serrés et le passage de la jambe par-dessus la tête ne doit en aucun cas altérer ce contrôle. Cela aurait pour conséquence la possibilité pour uke de saisir ma jambe à l'aide de sa main gauche. A noter que les hanches de tori on pivoté afin de maintenir le contrôle au niveau des genoux.



11-66 : on inverse les hanches en tournant vers le haut du corps de uke et ainsi on ouvre son bras vers la tête ce qui rend la position très inconfortable et moins efficace en défense. Dans le même temps on laisse glisser la jupe dans sa main jusqu'à la lâcher complètement lorsqu'on aura un contrôle parfait du haut. Les 2 mains sont maintenant disponibles pour tendre le bras.



12-67 : l'arrivée bras tendu de uke peut se faire de plusieurs façons mais nécessite dans tous les cas l'utilisation optimale de leviers. A noter à l'arrivée la position serrée des jambes, le regard du pouce de uke vers le haut (ce qui détermine la position de l'articulation du coude) et la jambe gauche qui maintient la tête dans la direction opposée au bras.



13-72 : si uke arrive à se relever à la suite du renversement, on repart sur le même enchaînement.



14-84 : si la défense de uke ne permet pas de déplier le bras ou si on devine que l'arbitre va annoncer mate, on peut effectuer un enchaînement en allant chercher sa ceinture à l'aide de la main gauche.



15-85 : ensuite, on tire les jambes de uke vers soi à l'aide de la main droite afin de pouvoir saisir l'arrière de la ceinture, toujours avec la main droite.





16-86 : ainsi on contrôle l'intégralité de son bassin.



17-87 : option 1

il est possible de maintenir uke dans cette position ; dans ce cas, le osa- komi sera annoncé. Cela à condition de se maintenir face à lui, de serrer très fort les genoux et effectuer encore une fois une action de ciseau avec les jambes. Cela aura pour effet de comprimer la cage thoracique de uke et se maintenir en position).



18-88: option 2

On va avancer au-dessus de uke afin de le conforter dans sa position de défense et le piéger de nouveau sur juji-gatame lorsqu'il lâchera son bras droit pour essayer de se retourner.



19-90-91 : retour sur juji-gatame

