

## 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 ( une 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 ou sur le ventre (...). Cela 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. Si il est bien défendu, il faudra quelques astuces, notamment l'utilisation de bras de leviers et des positionnements différents 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 notamment lors de la liaison « debout-sol ».

Exemple de liaison « debout-sol » :

1-Les liaisons debout-sol sont des situations privilégiées car elles permettent 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- On vient immédiatement « attaquer » l'aine de uke avec son talon du coté du bras que l'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- le corps de tori appuie de tout son poids sur les épaules de uke afin qu'il retarde sa défense.



4- on engage très rapidement son bras gauche à l'intérieur du coude droit de uke afin de neutraliser 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 droite sert de 3ème appuis le temps d'engager (ou extraire) le bras de uke.



5- 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 et le « coup de pied » épousant la nuque de uke afin de l'empêcher de se relever.



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



7- le renversement se fait toujours genoux serrés; les jambes agissent telles des ciseaux qui favorisent la rotation.



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



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



10- la main droite va dans le même temps éloigner les jambes de uke afin d'empêcher sa défense vers le bas du corps. Les genoux sont très serrés et le passage de ma 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 ont pivoté afin de maintenir le contrôle au niveau des genoux.



11- on inverse ensuite les hanches en tournant vers le haut du corps de uke. Ainsi on « ouvre » son bras vers la tête ce qui rend la position très inconfortable pour lui et moins efficace pour sa 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 déplier le bras quelque soit la méthode utilisée.



12- l'arrivée bras tendu de uke peut se faire de plusieurs façons mais nécessite dans tous les cas l'utilisation optimale des leviers. Notez l'arrivée avec la position serrée des jambes et la direction du pouce de uke vers le haut ; cela va déterminer la position de l'articulation du coude. La jambe gauche maintient la tête dans la direction opposée au bras de uke.



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



14- 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 ma main gauche par-dessus ma jambe droite.



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



16- ainsi on contrôle l'intégralité de du bassin de uke.



17- option 1

il est possible de maintenir uke dans cette position. Dans ce cas, osae komi (immobilisation) sera annoncé par l'arbitre. A noter qu'on devra se maintenir face à lui, 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 le maintenir sur le dos.



18- option 2

On va avancer au-dessus de uke afin de l'insister à lâcher le bras pour se retourner à plat ventre. Ainsi, on va le piéger de nouveau sur juji gatame.



19- retour sur juji gatame

