



Les immobilisations—Gatamé

Il existe 2 familles d'immobilisations :

- *Gesa* : techniques assises
- *Shio* : Technique à 4 pattes

Le nom d'une immobilisation est composé de 4 parties :

1. Cousine—*Kusuré*
2. Direction
3. Famille
4. Immobilisation—*Gatamé*

Lexique :

Kata : épaules

Taté : à cheval

Yoko : sur le coté

Kami : vers la tête

Ushiro : à l'envers

Makura : oreiller



	Cousine	Direction	Famille	Gatamé
1		<i>Hon</i>	<i>Gésa</i>	<i>Gatamé</i>
2	<i>Kusuré</i>		<i>Gésa</i>	<i>Gatamé</i>
3		<i>Kata</i>		<i>Gatamé</i>
4		<i>Taté</i>	<i>Shio</i>	<i>Gatamé</i>
5	<i>Kusuré</i>	<i>Taté</i>	<i>Shio</i>	<i>Gatamé</i>
6		<i>Yoko</i>	<i>Shio</i>	<i>Gatamé</i>
7	<i>Kusuré</i>	<i>Yoko</i>	<i>Shio</i>	<i>Gatamé</i>
8		<i>Kami</i>	<i>Shio</i>	<i>Gatamé</i>
9	<i>Kusuré</i>	<i>Kami</i>	<i>Shio</i>	<i>Gatamé</i>
10		<i>Ushiro</i>	<i>Gésa</i>	<i>Gatamé</i>
11	<i>Kusuré</i>	<i>Ushiro</i>	<i>Gésa</i>	<i>Gatamé</i>
12		<i>Makura</i>	<i>Gésa</i>	<i>Gatamé</i>
13	<i>Kusuré</i>	<i>Makura</i>	<i>Gésa</i>	<i>Gatamé</i>

