

# Clés et étranglement pour passer la ceinture marron

Clés	à revoir	bien	très bien
<b>Juji gatame</b> - Tori est assis, Uke entre ses jambes. - Uke est en position quadrupédique.			
<b>Ude Garami</b> - Tori contrôle Uke en Kuzure gesa gatame. - Uke veut contrôler Tori en Kuzure gesa gatame.			
<b>Ude Gatame</b> - fondamentale (Uke sur le dos) + enchainement sur base d'une suite de réaction d'Uke.			
<b>Waki Gatame</b> - fondamentale (Uke est contrôlé en Kuzure gesa gatame et tente de sortir en tournant sur droite) - même départ mais Uke tente de tourner sur sa gauche.			

Etranglements	à revoir	bien	très bien
<b>Nami juji jime</b> Tori assis, uke entre ses jambes.			
<b>Gyaku juji jime</b> - fondamentale (Uke sur le dos) + réaction de Uke. - Tori assis, Uke entre ses jambes.			
<b>Kata juji jime</b> - fondamentale (Uke sur le dos) + réaction de Uke. - Tori assis, Uke entre ses jambes.			
<b>Okuri eri jime</b> 3 variantes : - Uke en position quadrupédique (jambe au dessus de la tête). - Uke en position quadrupédique (tori en tortue) - Uke en position quadrupédique (tori à côté d'uke et suite de variantes) ou "tête dans le panier"			
<b>Sankaku jime</b> - Tori est immobilisé en Yoko shio gatame. - Uke est entre les jambes du partenaire.			