



Yoko Shiho Gatame

Contrôle latéral des quatre points

Minipoussin

Littéralement *YOKO* côté ; *SHIHO* 4 coins ; *GATAME* contrôler.

Démo

- 1- Tori s'agenouille face au flanc droit d'Uke. Il est perpendiculaire par rapport à son partenaire.
- 2- Tori vient mettre ses genoux contre Uke, au niveau de la hanche et de l'aisselle.
- 3- Tori glisse sa main droite entre les jambes d'Uke et remonte saisir la ceinture.
- 4- Tori glisse sa main gauche sous le cou d'Uke et saisit le revers.
- 5- Tori se penche sur Uke et le contrôle avec son corps



<https://youtu.be/2Jdl2bYSJwo> (source : [JudoClubMosan Profondeville](#) , youtube)

<https://youtu.be/1GJn6OEyuO4> (source : [Efficient Judo](#) , youtube)

Mise en pratique

- Retournements amenant à l'immobilisation (voir la fiche des retournements)
 - Latéral avec la jambe tendue
 - Latéral par les coudes
 - En allongeant Uke
 - En immobilisant une jambe d'Uke
- Sortie d'immobilisation :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=clwbUppngZ0> (source : [Patrick Bigot](#) , youtube)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=UESW4Twprzk> (source : [Patrick Bigot](#) , youtube)