

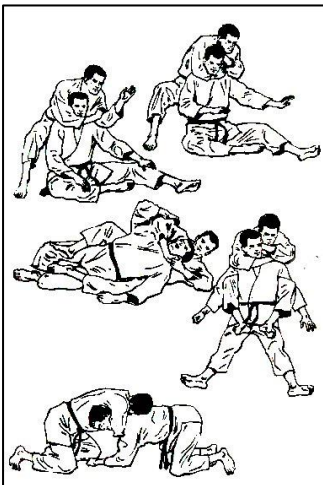
# Shime Waza

## Shime-waza (Les étranglements)

Cet ensemble de techniques est destiné à faire perdre l'envie de se battre à l'adversaire avant qu'il ne tombe inconscient. Il existe deux types d'étranglements, le sanguin qui agit au niveau des carotides et le respiratoire qui s'applique sur le larynx.

Les moyens d'appliquer un étranglement sont multiples, on peut agir directement avec un avant-bras comme pour le hadaka-jime (étranglement à main nue) ou bien utiliser les revers du kimono de Uke, on peut aussi utiliser ses jambes comme avec sankaku-jime.

Voici quelques exemples d'étranglements tirés du guide marabout du Judo de Luis ROBERT. Ceci n'est qu'un échantillon.



### Hadaka-Jime

C'est un étranglement très efficace qui peut s'appliquer à toutes les situations surtout à celles de la self défense où l'on ne porte pas de judogi (kimono)

Il faut noter qu'il est interdit dans les compétitions de fighting system.

Les points importants sont de maintenir toujours un déséquilibre et de bien contrôler la tête de uke.

### Okuri-eri-jime

Étranglement glissé par les revers. Dans le cadre de la self défense il est plus difficile à appliquer surtout si l'adversaire n'a pas de veste. Comme précédemment il est important de maintenir un déséquilibre important et de placer sa main droite le plus haut possible. Contrôler la tête de uke.

