



Sankaku Jime

Etranglement en triangle avec les jambes

Cadet / Junior

(source : judo-chantepie.fr ,)

Littéralement : *SANKAKU* triangle ; *JIME* étranglement

Démo

Forme avec Uke entre les jambes	Forme avec Uke en boule
<ol style="list-style-type: none"> 1- Tori s'écarte légèrement d'Uke et lui repousse l'un de ses bras 2- Tori vient coiffer Uke avec sa jambe du côté où il a repoussé le bras 3- Tori tend son autre jambe et referme le triangle 4- Tori étrangle Uke en serrant les cuisses. 	<ol style="list-style-type: none"> 1- Tori prend la ceinture d'Uke et dégage l'un des bras d'Uke 2- Tori vient saisir la tête d'Uke avec ses jambes en formant un triangle : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Du côté où il a dégagé le bras, Tori engage son genou, ➤ De l'autre côté, passe son pied sous le bras et sous la tête d'Uke. 3- Tori bascule sur le côté où il a levé le genou, 4- Tori contrôle Uke en croisant les jambes, le pied au-dessus vient derrière le genou en-dessous. 5- Tori étrangle Uke en serrant les cuisses.
<p>https://www.youtube.com/watch?v=87y9Xq9htUg (source : welcomematstevescott , youtube)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0y_6QFS5eUE (source : Judo Jujitsu Vivant , youtube)</p>	<p>sankaku forme à quatre pattes (source : Lolo , youtube)</p>

Attention : il est interdit de saisir uniquement la tête d'Uke entre ses jambes.

Mise en pratique

- Défense : https://www.youtube.com/watch?v=uQ6AVCaf_so (source : [Dojo En Ligne](#) , youtube)