



Source : Hon-Gesa-Gatame.jpeg, R. Grouls  
wikimedia.org

## Hon Gesa Gatame

Contrôle fondamental par le travers

Mini-Poussin

Littéralement *HON* de base ; *GESA* par le travers ; *GATAME* contrôler.

### Démo

- 1- Tori s'assit à côté d'Uke.
- 2- Tori prend le bras droit d'Uke et le maintient sous son aisselle gauche, en saisissant l'extérieur de la manche d'Uke à hauteur du triceps.
- 3- Tori passe ensuite son autre bras autour du cou d'Uke, en glissant la main sous la nuque et en introduisant le pouce à l'intérieur du revers du col d'Uke (environ à hauteur de l'oreille droite).
- 4- Tori écarte ses jambes en « ciseaux », légèrement fléchies mais très écartées.
- 5- Tori contrôle son partenaire avec son corps, tout en relevant la tête d'Uke



<https://www.youtube.com/watch?v=MqbXZnoGFNO> (source : [Ultra Instinct](#), youtube)

Attention : Hon Gesa entraîne des contraintes sur les cervicales. Les poussins et les mini-poussins seront repositionner en forme Kuzure.

### Mise en pratique

- Retournements amenant à l'immobilisation (voir la fiche des retournements)
  - Passer les jambes et immobiliser (Tori entre les jambes d'Uke, qui est assis ou couché)
  - En défense à genoux :  
Tori est à genoux en position de défense sur ses quatre appuis et Uke est à genoux devant lui et tente de passer son bras entre le bras et le genou de Tori pour saisir son Kimono. Tori saisit alors la manche d'Uke et bascule sur le côté pour l'emporter dans son dos. Tori peut ainsi immobiliser Uke en hon-kesa-gatame.
  - Depuis sankaku Jime
- Sortie d'immobilisation :
  - <https://www.youtube.com/watch?v=6VHxW6Sr3qE> (source : [dojo en ligne](#), youtube)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=pEgV3ljQiUO> (source : [Ultra Instinct](#), youtube)
  - Accrochage de jambe
  - Dégager le bras et passer à plat ventre,
  - Ponter et faire basculer Uke :