

Session 5: Advanced Ground Techniques (Juji-gatame and Hadakajime)

Objective:

Learn the first submission techniques on the ground.

Le **Juji Gatame** repose sur une mise en position stratégique de **tori** et de **uke**. L'objectif est de tendre le bras de l'adversaire, dans un mouvement en **bras tendu en croix**, tout en contrôlant son corps pour éviter tout contre ou mouvement de fuite. Voici les étapes principales pour **effectuer la clé de bras** efficacement :

- **Contrôle initial (Kumi-kata) :** **Tori** doit d'abord amener **uke** au sol, généralement après une projection ou lors d'un échange en **randori**. Ensuite, **tori** doit **retourner uke** pour le positionner correctement, souvent **en dessus**, prêt à attaquer son bras.
- **Positionnement des jambes et des hanches :** **Tori** se positionne sur le **côté droit ou gauche** de **uke**. Il place une jambe **au-dessus du buste de uke**, souvent avec le **genou droit** proche de la tête, et l'autre jambe **sous le bras de uke**, en prenant soin de maintenir son propre **dos au sol** et les pieds bien positionnés pour l'immobilisation.
- **Extension du bras :** Une fois le corps de **uke** immobilisé, **tori** doit tendre le bras de **uke** de manière à provoquer une pression sur l'articulation du coude. L'extension se fait en **soulevant les hanches de tori**, générant ainsi le levier nécessaire pour appliquer la clé.
- **Finalisation :** La clé s'exécute lorsqu'il est **possible d'hyper-étendre le coude** sans que **uke** puisse réagir. Si la technique est bien réalisée, **uke** n'aura d'autre choix que de se soumettre rapidement.



Details:

- Warm-up (10 min):
 - Mobility exercises (rolls, falls).
 - Dynamic stretching.
 - Review of Tai-otoshi and Kesa-gatame (10 min):
 - Groundwork with a partner.
 - Ground techniques: Juji-gatame (armbar) and Hadaka-jime (rear naked choke) (25 min):
 - Explanation and demonstration of Juji-gatame.
 - Practicing the technique with a partner.
 - Introduction and practice of Hadaka-jime.
 - Application in controlled situations.
 - Cool down (5 min):
 - Arm and neck stretches.
-