

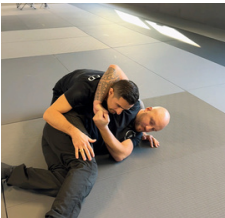
3 Sortie Head Lock



La saisie classique que l'on retrouve très souvent.



La première chose à faire est de saisir l'épaule pour la tirer en arrière simultanément et pousser l'arrière du genou avec l'autre main.



Dans le même mouvement circulaire, descendre sur les genoux pour faire une amenée au sol contrôlée.

Head lock au sol (Continuité)



Si jamais vous vous retrouvez au sol au dessus et maintenu par la tête.



Pour faire lâcher mettre le tranchant de l'avant bras au niveau du cou pour créer une contrainte physique, si nécessaire joindre ses mains pour avoir plus de force.



Une fois que qu'il n'y a plus de saisie, partir sur un système de contrôle type Kimura Grip, ramener son bras dans le dos si besoin.
