

## Fiche 1 : Les Immobilisations à 4 pattes

### Critères d'immobilisations :

1. Le partenaire doit être sur le dos
2. Avoir 3 ou 4 appuis au sol
3. Avoir un contact poitrine-poitrine



**Yoko-Shiho-Gatame**



**Tate-Shiho-Gatame**



**Kami-Shiho-Gatame**