

Controletechnieken

Verwurgingen

v

Armklemmen

v

Houdgrepen

v

11+



Nakkeverwurging

Gekruiste controle



Kesa-gatame
Frankcontrole

15+



Morote-jime

Juli-gatame
Armvorderung



Yoko-shihō-gatame
Zijwaartse 4-puntencontrole



Okuri-eri-jime

Ude-gatame
Armvorderung



Kami-shihō-gatame
Hoge 4-puntencontrole



Nami-juli-jime

Ude-gatame
Armvorderung



Gewone gekruiste verwijding

