

## Boden

Gruppe	Technik	Ausführung
--------	---------	------------

Halten	Kuzure-kesa-gatame	Übergang Stand-Boden, unten
	Kesa-gatame	Übergang Stand-Boden, oben
	Tate-shio-gatame	zwischen den Beinen, unten
	Yoko-shio-gatame	Beinklammer, oben
	Kami-shio-gatame	Bauchlage, oben
	Ushiro-kesa-gatame	Bauchlage, unten
	Kata-gatame	Beinklammer, unten
	Kuzure-kami-shio-gatame	Bauchlage, oben
	Ura-gatame	Bank, oben
	Uki-gatame	Bank, oben
Hebeln	Juji-gatame	Übergang Stand-Boden, oben
	Ude-garami	Beinklammer, oben
	Waki-gatame	Bank, unten
	Sankaku-gatame	zwischen den Beinen, unten
	Ude-gatame	zwischen den Beinen, unten
	Hiza-gatame	zwischen den Beinen, unten
Würgen	Gyaku-juji-jime	zwischen den Beinen, unten
	Okuri-eri-jime	Bank, oben
	Katate-jime	zwischen den Beinen, oben
	Kataha-jime	Bank, oben (vom Kopf)
	Hadaka-jime	Bauchlage, oben
	Sankaku-jime	zwischen den Beinen, unten
	Sode-guruma-jime	Bank, oben
	Tsukkomijime	Bank, oben