



Katame-no-Kata

Osaekomi-waza (Festhaltetechniken)

1. **Kesa-gatame** (Schärpenhaltegriff)
2. **Kata-gatame** (Schulterhaltegriff)
3. **Kami-shio-gatame** (oberer Vierpunkthaltegriff)
4. **Yoko-shio-gatame** (seitlicher Vierpunkthaltegriff)
5. **Kuzure-kami-shio-gatame**

Shime-waza (Würgetechniken)

1. **Kata-juji-jime** (einseitiges Kreuzwürgen)
2. **Hadaka-jime** (Nacktwürgen)
3. **Okuri-eri-jime** (Kragenwürgen)
4. **Kataha-jime** (einflügeliges Würgen)
5. **Gyaku-juji-jime** (umgekehrtes Kreuzwürgen)

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

1. **Ude-garami** (umschlungener Armhebel)
2. **Ude-hishigi-juji-gatame** (Armstreckhebel in Form eines Kreuzes)
3. **Ude-hishigi-ude gatame** (Armstreckhebel mit Hilfe des Arms)
4. **Ude-hishigi-hiza-gatame** (Armstreckhebel mit Hilfe des Knies)
5. **Ashi-garami** (umschlungener Beinhebel)