

## Bodentechniken:

### Haltegriffe:

neben dem Partner



von der Seite



Yoko shiho gatame,  
Kuzure yoko -  
shiho gatame,  
Kata osae gatame,  
Mune gatame,

Hon kesa gatame,  
Kuzure Kesa -  
gatame,  
Gyaku kesa -  
gatame,  
Uki gatame,  
Makura kesa -  
gatame,  
Kata atame,

### Würgegriffe:

mit gekreuzten  
Händen



Kata juji jime  
Nami juju jime  
Gyaku juju jime  
Tomoe jime  
Sode gurume

durch Zuziehen des  
Kragens



Okuri Eri jime  
Gyaku okuri eri -  
jime

unter Festlegen  
eines Armes



Kata ha jime  
Kaeshi jime  
Gyaku kaeshi jime  
Othen jime

ohne Kreuzung der  
Hände



Ryote jime  
Maki komi jime

ohne Hilfe des  
Judogi



Hadaka jime  
Ushiro jime  
Sankaku jime

mit Hilfe des  
Beines würgen



Kata jime  
Ashi jime  
Kagato jime  
Kensui jime  
Kami shiho ashi -  
jime

hauptsächlich mit  
einer Hand



Kata te jime  
Tsuki komi jime  
Ebi jime

### Armhebel:

Leistenstreckhebel



Juji gatame  
Gyaku juji gatame  
Kami juji gatame  
Yoko juju gatame  
Othen gatame

Drehstreckhebel



Ude gatame  
Gyaku ude gatame  
Hizi maki komi  
Kuzure hizi maki -  
komi  
Mune ude gatame

mit Hilfe des  
Beines



Ashi gatame  
Hiza gatame  
Kami hiza gatame  
Yoko hiza gatame  
Ryo hiza gatame  
Kesa ashi gatame

mit Hilfe des  
Bauches



Hara gatame  
Gyaku hara gatame

mit der Seite



Waki gatame  
Gyaku waki gatame

Riegel - streckhebel



Kannuki gatame  
Mune kannuki -  
gatame  
Gyaku kannuki -  
gatame  
Kami shiho -  
kannuki gatame  
Rio kannuki -  
gatame

gebeugten Arm



Ude garami  
Gyaku ude garami  
Kesa garami  
Gyaku Kesa garami  
Waki garami  
Gyaku waki garami  
Ashi garami  
Hara garami

von hinten



Kami shiho gatame,  
Kuzure kami -  
shiho gatame,  
Ura shiho gatame,  
Kami sankaku -  
gatame,

von oben



Tate shiho gatame,  
Kuzure tate shiho -  
gatame,  
Tate sankaku -  
gatame,

### Kombinationen:

O soto gari	Seoi otoshi
O soto gari	Seoi nage
O soto gari	O uchi gari
O uchi gari	O soto gari
O uchi gari	Ko uchi gari
O uchi gari	Koshi guruma
O uchi gari	Harai goshi
O uchi gari	Uchi mata
O uchi gari	Tai otoshi
Ko uchi gari	Tai otoshi
Ko uchi gari	Hane goshi
Ko uchi gari	Seoi nage
Ko uchi gari	O uchi gari
Ko uchi gari	Kata ashi dori

Ko uchi gari	Uchi mata
Ko uchi gari	De ashi barai
Ko uchi gari	Tomoe nage
O goshi	Tani otoshi
O goshi	O uchi gari
O goshi	Harai goshi
O goshi	O soto gari
O soto gari	Soi nage
O soto gari	O soto guruma
Tai otoshi	O uchi gari
Seoi nage	Tani otoshi
Seoi nage	Ko uchi maki komi
Uchi mata	Ko uchi gari
Uchi mata	O uchi gari

### Kontertechniken:

O soto gari	O soto gari	Tai otoshi	Ko soto gake
O goshi/Uki goshi	Tani otoshi	Tai otoshi (Kubi nage)	Te guruma
O goshi/Uki goshi	Ushiro goshi	Tai otoshi (Kubi nage)	Tani otoshi
O goshi/Uki goshi	Utsuri goshi	Tai otoshi (Kubi nage)	Yoko guruma
O goshi/Uki goshi	O goshi	Tai otoshi (Kubi nage)	Ura nage
O goshi/Uki goshi	Ura nage	Tai otoshi (Kubi nage)	Sukui nage
O goshi/Uki goshi	Yoko guruma	De ashi barai	Tsubame gaeshi
O goshi/Uki goshi	Te guruma	De ashi barai	Tai otoshi
O goshi/Uki goshi	Sumi gaeshi	Hiza guruma	Kata ashi dori
Harai goshi	Utsuri goshi	Hiza guruma	Hiza guruma
Uchi mata	Sukui nage	Ko uchi gari	Hiza guruma
Uchi mata	Sumi otoshi	Ko uchi gari	Tomoe (yoko) nage
Uchi mata	Tai otoshi	O uchi gari	O goshi
Hiza guruma	Hiza guruma	Seoi nage	Yoko guruma
		Kata guruma	Taware gaeshi