

Grundsituation: Uke in Bank / Drehtechnik Nr. 1 direkt in Yoko-shiho-gatame = Seitvierer **(Gelb)**



Grundsituation: Uke in Bank / Drehtechnik Nr. 2 Uke stellt Bein raus (Tori geht nach hinten) in Tate-shiho-gatame = Reitvierer (Halborange)



Grundsituation: Uke in Bank / Drehtechnik Nr. 3 Uke kann Bein Klammern bei Drehtechnik / Tori befreit Beinklammer **(Orange)**

