

Kuzure-kesa-gatame

Grundsituation: Beide knien, Türe auf
Tintenfisch: Knie kontrolliert Schulter, beide Arme halten
Befreiung: Überdrehen, Bein klammern



Yoko-shiho-gatame

Grundsituation: Bank, Griff unter Uke durch an Bein und
Arm von der Seite unter Kopf durch und zwischen Beinen
Befreiung: Telefon, Herausdrehen



Kami-shiho-gatame

Grundsituation: Uke liegt auf Bauch: Tori sitzt auf Uke, hängt
bei Arm ein, Griff an eigenes Revers, Ellbogen in Rücken
Vom Kopf her unter den Armen in den Gürtel greifen.
Befreiung: Herausdrehen



Tate-shiho-gatame

Grundsituation: Tori in Rückenlage, Uke zwischen den
Beinen, Schere, Tori sitzt im Reitersitz auf Uke und klemmt
Arm und Kopf sowie Beine ein.
Befreiung: Bein runter drücken, festlegen und überrollen

