

Bodentechniken:

Haltegriffe:

neben dem Partner



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

von hinten



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

von der Seite



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

von oben



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

Würgegriffe:

mit gekreuzten
Händen



Kata juji jime
Nami juji jime
Gyaku juji 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 juji 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