

# Katame-no-kata

---

## Osae-komi-waza

- **Kesa-gatame**

- Armhebel
  - Linkes Bein ausstellen
- Beinklammer
  - Kesa-Position
- Brücke
  - Abstützen

- **Kata-gatame**

- Kopf wegdrücken
  - Abknien & Schwerpunkt absenken
- Beinklammer
  - Kesa-Position
- Rückwärtsrolle
  - Auf Bauch drehen

- **Kami-shiho-gatame**

- Nach links wegdrehen
  - Linkes Bein ausstellen
- Linke Hand rein & nach rechts wegdrehen
  - Rechtes Bein ausstellen
- Weg von Tori drücken & Rolle rückwärts
  - Uke belasten

- **Yoko-shiho-gatame**

- Sankaku
  - Kopf gegen Leiste drücken
- Beinklammer
  - Gyaku-kesa-Position
- Brücke
  - Schwerpunkt absenken

- **Kuzure-kami-shiho-gatame**

- Gegen Nacken drücken & nach rechts drehen
  - Gyaku-kesa
- Kopf nach oben drücken & am Bauch drehen
  - Schulter belasten & Bauchlage
- Brücke
  - Bein ausstellen

## Shime-waza

- **Kata-juji-shime**
  - Ellenbogen hochdrücken & Hüfte heben
- **Hadaka-jime**
  - Mit beiden Armen Toris Arm runterziehen
- **Okuri-eri-jime**
  - Mit beiden Armen Toris Arm runterziehen
- **Kata-ha-jime**
  - Hände zusammengreifen und runterdrücken
- **Gyaku-juji-jime**
  - Toris Arme verdrehen und seitlich umfallen

## Kansetsu-waza

- **Ude-garami**
  - Auf eigenes Handgelenk greifen
- **Ude-hishigi-juji-gatame**
  - Zu Tori zu drehen
- **Ude-hishigi-ude-gatame**
  - Tori nach unten ziehen
- **Ude-hishigi-hiza-gatame**
  - Arm aus Toris Achsel ziehen
- **Ashi-garami**
  - Von Tori wegrutschen