

Gruppe Juji-Gatame



Nami-Juji-Gatame



Gyaku-Juji-Gatame

Gruppe Hara-Gatame



Hara-Gatame



Gyaku-Hara-Gatame

Gruppe Ude-Gatame



Ude-Gatame



Gyaku-Ude-Gatame

Gruppe Waki-Gatame



Waki-Gatame



Gyaku-Waki-Gatame

Gruppe Ashi-Gatame



Kesa-Ashi-Gatame



Hiza-Gatame

Gruppe Kannuki-Gatame



Kannuki-Gatame



Mune-Kannuki-Gatame

Gruppe Ude-Garami



Ude-Garami



Gyaku-Ude-Garami



Ashi-Garami



Ashi-Gatame

