

**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**

