

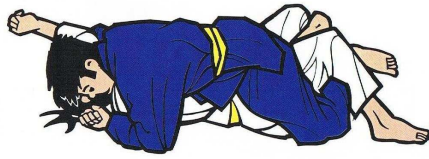




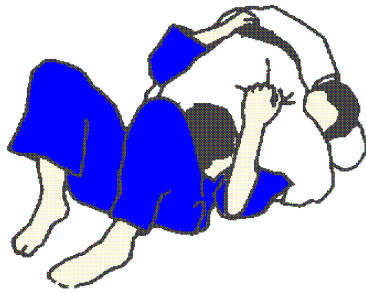


Haltegriffe → Osae-Komi-Waza

Haltegriff	Variante (Beispiel)	Beschreibung
 <p data-bbox="263 689 566 739">Kesa-Gatame</p>	 <p data-bbox="710 683 1021 795">Kuzure-Kesa-Gatame</p>	<p data-bbox="1085 515 1428 683">Tori sitzt neben Uke und hält Uke fest</p>
 <p data-bbox="199 1108 630 1164">Tate-Shiho-Gatame</p>	 <p data-bbox="710 1176 1021 1288">Kuzure-Tate-Shiho-Gatame</p>	<p data-bbox="1085 952 1380 1131">Tori sitzt auf Uke und hält Uke fest</p>
 <p data-bbox="183 1489 646 1534">Yoko-Shiho-Gatame</p>	 <p data-bbox="702 1478 1029 1534">Mune-Gatame</p>	<p data-bbox="1085 1299 1380 1534">Tori liegt seitlich über Uke und hält ihn fest</p>
 <p data-bbox="183 1814 646 1870">Kami-Shiho-Gatame</p>	 <p data-bbox="702 1848 1029 1960">Kuzure-Kami-Shiho-Gatame</p>	<p data-bbox="1085 1668 1396 1848">Tori hält Uke vom Kopf her fest</p>