

# Katame-no-Kata

---

## Osaekomi-waza

1. **Kesa-gatame**
2. **Kata-gatame**
3. **Kami-shio-gatame**
4. **Yoko-shio-gatame**
5. **Kuzure-kami-shio-gatame**

## Festhaltetechniken

- Schärpenhaltegriff  
Schulterhaltegriff  
oberer Vierpunktehaltegriff  
seitlicher Vierpunktehaltegriff  
variiertes oberer Vierpunktehaltegriff

## Shime-waza

1. **Kata-juji-jime**
2. **Hadaka-jime**
3. **Okuri-eri-jime**
4. **Kataha-jime**
5. **Gyaku-juji-jime**

## Würgetechniken

- einseitiges Kreuzwürgen  
Nacktwürgen  
Kragenwürgen  
einflügeliges Würgen  
umgekehrtes Kreuzwürgen

## Kansetsu-waza

1. **Ude-garami**
2. **Ude-hishigi-juji-gatame**
3. **Ude-hishigi-ude gatame**
4. **Ude-hishigi-hiza-gatame**
5. **Ashi-garami**

## Hebeltechniken

- umschlungener Armhebel  
Armstreckhebel in Form eines Kreuzes  
Armstreckhebel mit Hilfe des Arms  
Armstreckhebel mit Hilfe des Knies  
umschlungener Beinhebel