

Judo Haltetechniken

Osaekomi-waza (20 Haltetechniken)

7 Haltetechniken Lippmann/Wieneke **gelb**, 10 Haltetechniken Kodokan **grün**

1. Gruppe Kesa-gatame

- 1 **Kesa-gatame oder Hon-kesa-gatame (Schärpe)****Kodokan**
- 2 Makura-kesa-gatame (Kissenschärpe)
- 3 **Kuzure-kesa-gatame (Armschärpe)****Kodokan**
- 4 Kashira-gatame (Lockerer Kissenschärpe)
- 5 Uki-gatame (Knieseitvierer)**Kodokan**
- 6 Gyaku-kesa-gatame oder Ushiro-kesa-gatame (Umgekehrten Schärpe)**Kodokan**

2. Gruppe Kata-gatame

- 1 Kata-gatame (Schulterschärpe)**Kodokan**
- 2 Kuzure-kata-gatame (Variierter Schulterschärpe)
- 3 Gyaku-kata-gatame (Umgekehrter Schulterschärpe)

3. Gruppe Kami-shiho-gatame

- 1 **Kami-shiho-gatame (Oberer Vierer)****Kodokan**
- 2 Kuzure-kami-shiho-gatame (Lockerer oberer Vierer)**Kodokan**
- 3 Ura-shiho-gatame (Oberer Armvierer)**Kodokan**
- 4 **Sankaku-osae-gatame (Dreieckshaltegriff /Oberer Reitvierer)**

4. Gruppe Yoko-shiho-gatame

- 1 **Yoko-shiho-gatame (Seitvierer)****Kodokan**
- 2 Kuzure-yoko-shiho-gatame (Kopfseitvierer)
- 3 **Mune-gatame (Armseitvierer)**
- 4 Kata-osea-gatame (Umgekehrte Schulterschärpe)

5. Gruppe Tate-shiho-gatame

- 1 **Tate-shiho-gatame (Reitvierer)****Kodokan**
- 2 Kuzure-tate-shiho-gatame (Variante des Reitvierers)
- 3 Tate-sankaku-gatame (Klammerreitvierer)

Anmerkung: DAS OFFIZIELLE LEHRBUCH DES DEUTSCHEN JUDO-BUNDES E.V. zeigt an, **7** und der Kodokan **10** Haltetechniken.

Ergänzend zeigt DAS OFFIZIELLE LEHRBUCH, die SpezialBodentechniken von Andreas Tölzer (**Tölzer-Dreher**) und von Ole Bischof den (**Ole-Dreher**).

20 Festhaltegriffe zusammengestellt als Gedächtnisstütze von

Georg Johannes Reinartz 6. Dan

www.budo-club-koeln.de

26. November 2017