

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	7
Allgemeine Hinweise	9
Die Katame-no-Kata	10
Die Ausführung der Katame-no-Kata	12
1. Begrüßung (12) 2. Das Einnehmen der Positionen (15)	
I. Osae-komi-waza Haltetechniken	17
1. Kesa-gatame (17) 2. Kata-gatame (19) 3. Kami-shiho-gatame (21) 4. Yoko-shiho-gatame (22) 5. Kuzure-kami-shiho-gatame (24)	
II. Shime-waza Würgetechniken	28
1. Kata-juji-jime (28) 2. Hadaka-jime (30) 3. Okuri-eri-jime (31) 4. Kata-ha-jime (32) 5. Gyaku-juji-jime (34)	
III. Kansetsu-waza Hebeltechniken	37
1. Ude-garami (37) 2. Ude-hishigi-juji-gatame (39) 3. Ude-hishigi-ude-gatame (41) 4. Ude-hishigi-hiza-gatame (42) 5. Ashi-gatame (44)	