



Kansetsu waza (Overstrekkingen , armklemmen)



Juji Gatame



Detail Juji gatame



Ude garami



Detail Ude garami



Ude gatame



Detail Ude gatame



Ude gatame



Detail Ude gatame



Hiza gatame



Detail Hiza gatame



Hara gatame



Waki gatame



Hiza gatame



Juji gatame