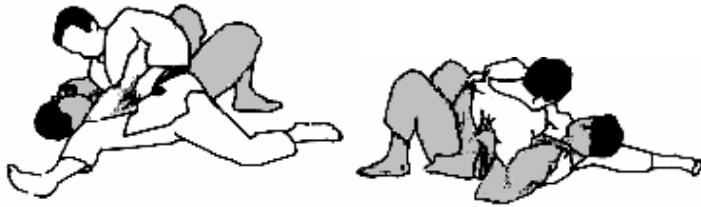


Kuzure Kesa-gatame (Gevarieerd met de zijde houden)



Kami shiho-gatame (Langs boven op vier punten houden)



Yoko shiho-gatame (Zijwaarts op vier punten houden)



Tate shiho-gatame (Over de partner op vier punten houden)



NAGE WAZA EN KATAME WAZA voor gele gordel

1. **Koshi-guruma** (Heupwiel)



2. **O-soto-gari** (Grote buitenwaartse beenveeg)



3. **Uki-goshi** (Zwevende heupworp)



4. **O-uchi-gari** (Grote binnenwaartse beenveeg)

