

KATAME WAZA

by Sérgio Oliveira

Tori: Sérgio Oliveira 6. Dan
Uke: Stephanie Oliveira 1. Kyu

Kansetsu Waza

Schakelen van houdgrepen

Osaekomi Waza

Yoko Shiro Gatame
(Kuzure 1)

Yoko Shiro Gatame
(Kuzure 2)

Hon Kesa Gatame
(Kuzure 1)

Hon Kesa Gatame
(Kuzure 2)

Ushiro Gatame

Yoko Shiro Gatame
(Kuzure 3)

Makura Gatame

Kami Shiro Gatame
(Kuzure)

Kata Gatame
(Kuzure)



Yoko Shiro Gatame
(Kuzure 3)

Tate Shiro Gatame

Ude Hishigi Hiza Gatame

Ude Hishigi Hiza Gatame

Ude Hishigi Hiza Gatame

Ude Hishigi Jujigatame

Ude Hishigi Jujigatame

Ude Hishigi Sankaku Gatame 1

Ude Hishigi Sankaku Gatame 2

Ude Garami 1

Ude Garami 2

Ude Garami 3

Ude Garami 4

Ude Garami 5

Ude Garami 6

Ude Garami 7

Ude Garami 8

Ude Garami 9

Ude Garami 10

Ude Garami 11

Ude Garami 12

Ude Garami 13

Ude Garami 14

Ude Garami 15

Ude Garami 16

Ude Garami 17

Ude Garami 18

Ude Garami 19

Ude Garami 20

Ude Garami 21

Ude Garami 22

Ude Garami 23

Ude Garami 24

Ude Garami 25

Ude Garami 26

Ude Garami 27

Ude Garami 28

Ude Garami 29

Ude Garami 30

Ude Garami 31

Ude Garami 32

Ude Garami 33

Ude Garami 34

Ude Garami 35

Ude Garami 36

Ude Garami 37

Ude Garami 38

Ude Garami 39

Ude Garami 40

Ude Garami 41

Ude Garami 42

Ude Garami 43

Ude Garami 44

Ude Garami 45

Ude Garami 46

Ude Garami 47

Ude Garami 48

Ude Garami 49

Ude Garami 50

Ude Garami 51

Ude Garami 52

Ude Garami 53

Ude Garami 54

Ude Garami 55

Ude Garami 56

Ude Garami 57

Ude Garami 58

Ude Garami 59

Ude Garami 60

Ude Garami 61

Ude Garami 62

Ude Garami 63

Ude Garami 64

Ude Garami 65

Ude Garami 66

Ude Garami 67

Ude Garami 68

Ude Garami 69

Ude Garami 70

Ude Garami 71

Ude Garami 72

Ude Garami 73

Ude Garami 74

Ude Garami 75

Ude Garami 76

Ude Garami 77

Ude Garami 78

Ude Garami 79

Ude Garami 80

Ude Garami 81

Ude Garami 82

Ude Garami 83

Ude Garami 84

Ude Garami 85

Ude Garami 86

Ude Garami 87

Ude Garami 88

Ude Garami 89

Ude Garami 90

Ude Garami 91

Ude Garami 92

Ude Garami 93

Ude Garami 94

Ude Garami 95

Ude Garami 96

Ude Garami 97

Ude Garami 98

Ude Garami 99

Ude Garami 100

Ude Garami 101

Ude Garami 102

Ude Garami 103

Ude Garami 104

Ude Garami 105

Ude Garami 106

Ude Garami 107

Ude Garami 108

Ude Garami 109

Ude Garami 110

Ude Garami 111

Ude Garami 112

Ude Garami 113

Ude Garami 114

Ude Garami 115

Ude Garami 116

Ude Garami 117

Ude Garami 118

Ude Garami 119

Ude Garami 120

Ude Garami 121

Ude Garami 122

Ude Garami 123

Ude Garami 124

Ude Garami 125

Ude Garami 126

Ude Garami 127

Ude Garami 128

Ude Garami 129

Ude Garami 130

Ude Garami 131

Ude Garami 132

Ude Garami 133

Ude Garami 134

Ude Garami 135

Ude Garami 136

Ude Garami 137

Ude Garami 138

Ude Garami 139

Ude Garami 140

Ude Garami 141

Ude Garami 142

Ude Garami 143

Ude Garami 144

Ude Garami 145

Ude Garami 146

Ude Garami 147

Ude Garami 148

Ude Garami 149

Ude Garami 150

Ude Garami 151

Ude Garami 152

Ude Garami 153

Ude Garami 154

Ude Garami 155

Ude Garami 156

Ude Garami 157

Ude Garami 158

Ude Garami 159

Ude Garami 160

Ude Garami 161

Ude Garami 162

Ude Garami 163

Ude Garami 164

Ude Garami 165

Ude Garami 166

Ude Garami 167

Ude Garami 168

Ude Garami 169

Ude Garami 170

Ude Garami 171

Ude Garami 172

Ude Garami 173

Ude Garami 174

Ude Garami 175

Ude Garami 176

Ude Garami 177

Ude Garami 178

Ude Garami 179

Ude Garami 180

Ude Garami 181

Ude Garami 182

Ude Garami 183

Ude Garami 184

Ude Garami 185

Ude Garami 186

Ude Garami 187

Ude Garami 188

Ude Garami 189

Ude Garami 190

Ude Garami 191

Ude Garami 192

Ude Garami 193

Ude Garami 194

Ude Garami 195

Ude Garami 196

Ude Garami 197

Ude Garami 198

Ude Garami 199

Ude Garami 200

Ude Garami 201

Ude Garami 202

Ude Garami 203

Ude Garami 204

Ude Garami 205

Ude Garami 206

Ude Garami 207

Ude Garami 208

Ude Garami 209

Ude Garami 210

Ude Garami 211

Ude Garami 212

Ude Garami 213

Ude Garami 214

Ude Garami 215

Ude Garami 216

Ude Garami 217

Ude Garami 218

Ude Garami 219

Ude Garami 220

Ude Garami 221

Ude Garami 222

Ude Garami 223

Ude Garami 224

Ude Garami 225

Ude Garami 226

Ude Garami 227

Ude Garami 228

Ude Garami 229

Ude Garami 230

Shime Waza



P o s s i b l i t i e s

T a c h i
W a z a

UKE
TORI

Nage Waza
Nage Waza
Kansetsu Waza
Shime - Waza

Tori
Counterattack

Transitional
Position

Attack
Front

Side
Back

Turnovers

Abdominal
Bench
Guard

Half-Guard

Sweeps

Overcome

N e W a z a

Deze classificatie van grondtechnieken is een persoonlijke visie van Sergio Oliveira (6^e Dan – EJU Expert) en berust op de uitgangspositie van Uke en Tori.
Voor meer info kan u terecht op sergiooliveirajudo@gmail.com.