

**Osae Komi Waza
(techniky držení)**

**Kesa Gatame
(šerpa)**

Hon Kesa Gatame
(základní svrchní šerpa)

Kuzure Kesa Gatame
(spodní šerpa)

Makura Kesa Gatame
(obměna s úchopem za nohavici)

Kata Gatame
(svěť)

Gyaku Kesa Gatame
(obrácená svrchní šerpa)

**Šiho Gatame
(pozice na břiše)**

**Tate Šiho Gatame
(podélné držení)**

Tate Šiho Gatame
(podélné držení)

Kuzure Tate Šiho Gatame
(obměna držení podélného)

Tate Sankaku Gatame
(podélné držení tří bodů)

Kuzure Tate Sankaku Gatame
(obměna držení tří bodů)

**Joko Šiho Gatame
(držení příčné)**

Joko Šiho Gatame
(držení příčné)

Mune Gatame
(držení přes hrudník)

Kuzure Joko Šiho Gatame
(obměna držení příčného)

Kata Osae Gatame
(dvojitě držení příčné)

Gyaku Joko Šiho Gatame
(obrácené držení příčné Uširo)

**Kami Šiho Gatame
(zalehnutí přes hlavu)**

Kami Šiho Gatame
(zalehnutí přes hlavu)

Kuzure Kami Šiho Gatame
(obměna zalehnutí přes hlavu)

Ura Šiho Gatame
(zalehnutí ramene)

Kami Sankaku Gatame
(držení tří bodů přes hlavu)

**Uki Gatame
(držení prosté)**

Uki Gatame
(držení prosté)