

---

# Osae komi waza

---

- Kesa gatame
- Kata gatame
- Joko šiho gatame
- Tate šiho gatame
- Kami šiho gatame

Techniky patřící do technik znehybnění (*katame waza*). Držení soupeře na zádech na zemi tak, aby byla dosažena jeho kontrola. U jednotlivých držení se využívá váha vlastního těla a práce s těžištěm. Je zde důležitý rozvoj citu pro změnu těžiště a včasné a správné zareagování.

Rozlišujeme na:

*kesa gatame* – techniky držení napříč soupeře

*šiho gatame* – techniky držení do čtyř směrů