

Espoon Urheilijat ry Judojaos



Jatkokurssiopas



Sisällysluettelo

1	JUDO JA SEN HISTORIAA	3
1.1	HISTORIAA	3
1.2	YLEISTÄ JUDOSTA	3
2	JUDON PERUSASIAST	5
3	SANASTO.....	6
4	VYÖÄRVOT JUDOSSA	8
4.1	VÄRILLISET VYÖT	8
4.2	MUSTAT VYÖT.....	8
4.3	VYÖKOEVAATIMUKSET ORANSSILLE VYÖLLE	8
4.4	VYÖKOEVAATIMUKSET VIHREÄLLE VYÖLLE	8
5	TEKNIIKAT.....	9
5.1	JUDON TEKNIKKARYHMÄT	9
5.2	NAGE-WAZA	9
5.2.1	<i>Koshi-Waza</i>	9
5.2.2	<i>Te-Waza</i>	10
5.2.3	<i>Ashi-waza</i>	11
5.3	KATAME-WAZA	12
5.3.1	<i>Osae-waza</i>	12
5.3.2	<i>Shime-waza & Kansetsu-waza</i>	14
6	KATA.....	15
6.1	NAGE-NO-KATA.....	15
7	KAIKKI TEKNIIKAT	16
7.1	TEKNIikka LUETTELO	16
7.2	JUDOTEKNIIKOIDEN LUOKITUS	17

1 Judo ja sen historiaa

1.1 Historiaa

Japanissa samuraiden taistelutaitoa kutsuttiin Ju-Jutsuksi. Se sisälsi heittoja, lyöntejä, potkuja, kuristuksia, nivellukkoja ja hallintaotteita. Japanin aukaistua ovet ulkomaailmalle, alkoi länsimaalaistuminen ja ju-jutsuperinne alkoi hiipua. Tämä edesauttoi sitä, että Jigoro Kano-niminen mies sai vanhat ju-jutsumestarit opettamaan taistelutaitonsa salat itselleen. Niinpä Kano loi saamistaan opeista oman versionsa ju-jutsusta. Myöhemmin Kano nimesi oman tyylinsä judoksi. Sana 'ju-jutsu' tarkoittaa joustavaa tekniikkaa tai taitoa, samoin kuin 'judo', mutta 'do' on ennemminkin 'henkinen periaate, tie', kun taas 'jutsu' on mekaaninen 'taito'. Näin ollen ju-jutsu tarkoittaa judotekiikkaa ja judo on henkinen periaate tämän tekniikan suorittamiseksi.



1.2 Yleistä judosta

Kano poisti judokilpailusta tekniikat, joita ei pystynyt harjoittelemaan ilman suurta riskiä loukkantumisesta. Täten tekniikat voidaan harjoitella täydellä voimalla äärimmäisen tehokkaiksi. Hän asetti judolle kaksi pääperiaatetta: Maksimaalisen tehon periaate ja yhteisen hyvän periaate. Maksimaalisen tehon periaatteen mukaan on käytettävä aina oma henkinen ja fyysinen voima tehokkaimmalla mahdollisella tavalla. Voima ei ole pahasta, vaan sen huono käyttö. Yhteisen hyvän periaate on periaatteista tärkeämpi. Harjoittellessa samalla kun kehitetään itseään, kehitetään myös toista. Judo hallitsee vasta kun pystyy käyttämään sen periaatteita jokapäiväisessä elämässään. Judon tehtävänä on kehittää judokaa (judon harrastaja) henkisesti ja fyysisesti. Varsinkin alussa henkinen kasvu tapahtuu fyysisen kehityksen kautta. Mielen ei tarvitse enää olla riippuvainen raihnaisesta



ruumiista, vaan voi hallita sitä tehokkaasti.

Judotekiikat jaetaan karkeasti 3 osaan: Heitot, hallintaotteet ja iskutekniikat.

Hallinantaotteisiin kuuluvia lukkoja ja kuristuksia sekä iskutekniikoita harjoitellaan vasta kun judoka on tarpeeksi kypsä niinkin vaarallisiin tekniikoihin. Kanon mukaan on kaksi tapaa harjoitella judoa: Kata ja randori. Katalla (suomeksi: muoto) tutkitaan judon perusperiaatteita. Kata on ennalta määrätty liikesarja jossa kaksi ihmistä suorittaa tekniikoita. Ideana eivät ole

tekniikat, vaan periaate tekniikoiden takana. Kata on hyvin vaativa harjoitusmuto, joten sitä ei harjoitella vasta-alkajana. Randori (vapaa harjoitus) tarkoittaa kaikkea muuta harjoitusta kuin kataa. Tätä voi olla eri tekniikoiden, tekniikkakombinaatioiden, ja vastatekniikoiden harjoittelu erilaisista liikkeistä. Käytännössä tosin randori-nimitystä käytetään lähinnä otteluharjoituksesta.

2 Judon perusasiat

Käytöksen lisäksi sinun on hallittava seuraavat perusasiat harjoitellessasi judoa.

- **Shisei** = asenne, asento, asema
 - **Judossa on kaksi vartalon asentoa.** Shizen-hontai'ssa (luonnollinen perusasento) seistään luonnollisesti, pää pystyssä, selkä suorana, polvet rentoina, kantapäät noin 20 –30 senttimetrin päässä toisistaan.
 - **Jigo-hontai'ssa** (peruspuolustusasento)jännitetyn vartalon seika-tanden (painopiste, "voimakeskus") lasketaan polvia koukistaen ja jalkoja voimakkaasti levittäen alemmaksi.
 - Sekä shizen-tai'ssa että jigo-tai'ssa on olemassa hidari (vasemmanpuoleinen; vasen jalka edessä) ja migi (oikeanpuoleinen; oikea jalka edessä) muunnelma, katseen suuntautuessa aina eteenpäin.
- **Kumikata** = tarttuminen, käsiote,. Toisella kädellä tartutaan tukevasti uken kaulukseen, toisella hihaan, kyynärpäähän kohdalle, ja päinvastoin.
- **Shintai** = liikkuminen suoraan/suoraviivaisesti.
 - On kaksi tapaa liikkua. Ayumi-ashi ("kävwly-jalka") on kevyttä, hiihtävää kävelyä jalkapohjat maata hipoen, eteen tai taaksepäin.
 - Tsugi-ashi'ssa("seuraava jalka") liikutaan koko ajan toinen jalka edessä, toisen seuratessa. Liikkuminen voi tapahtua kaikkiin suuntiin. Liikuttaessa on aina muistettava, että varpaat hipovat koko ajan tatamia.
- **Tai-sabaki** = vartalon käyttö, käsittely eli kääntyminen. Kääntymistapoja on useita. Aloittelijan on syytä aluksi opetella 2 * 90 asteen käännös sekä eteen, että taakse ja molemmin puolin (migi- ja hidari-tai-sabaki).
- **Kuzushi, tsukuri, kake** = horjutus, sisäänmeno, heitto
 - **Kuzushi** tarkoittaa tasapainon murtamista. Horjutus harjoitellaan tavallisesti kahdeksaan "ilmansuuntaan" horjauttamalla ukea oman vartalon liikkeellä, oma tasapaino tarkasti säilyttäen.
 - **Tsukuri** eli hyökkäyksen valmistelu tai heittovalmius. Ei yritetä heittää ukea hänen tukevampaan suuntaansa, vaan suuntaan, johon uken tasapaino on heikko ja/tai horjuva.
 - **Kake** eli hyökkäys, heiton suorittaminen. Kuzushi, tsukuri ja kake ovat heiton eri vaiheita, jotka osittain peittävät toinen toisensa. Minkä vaiheen tahansa epäonnistuminen aiheuttaa koko heiton epäonnistumisen.
- **Tandoku-renshu** = yksinharjoitus. Tandoku-renshu'a harjoitellaan kuvitellun uken kanssa, samaa liikerataa rytmillisesti toistaen. Tandoku-renshu kehittää nopeasti mielen hermoston ja lihasten hallittua yhteistoimintaa ja liiketajua, ollen siten judon opiskelun edistymisen kannalta mitä tärkeintä. Siksi sitä harjoitellaan JOKA PÄIVÄ kotona, lomalla, dojossa, kaikkialla.
- **Ukemi** = kaatuminen, alastulo. Ilman kaatumistaitoa ei voi harjoitella judoa. Ukemia harjoitellaan taakse-, sivulle- ja eteenpäin. Ukemin "salaisuutena" on kädenlyönti, joka suoritetaan sekunnin murto-osaa ennenkuin vartalo putoaa maahan. Kädenlyönti suoritetaan käsivarsi suorana ja se ottaa oikein suoritettuna tärähdyksen vastaan täydellisesti. Ukemiharjoittelua aloiteltaessa kannattaa pitää mielessä "nyrkkisääntöinä": Kaaduttaessa EI SAA laittaa kättä vastaan (käsi kipeytyy helposti vastaanotettaessa), leuka tiukasti rintaan kiinni (ettei takaraivo osu tatmiin), pakarat kantapäihin kiinni (jotta putamiskorkeus olisi mahdollisimman matala), sekä ennenkaikkea: UKEMIA EI HARJOITELLA KOTONA!

3 Sanasto

- **Kodokan** = Prof. Jigoro Kanon v. 1882 perustama dojo, josta kehittyi mahtava judoinstituutti, nykyisen judon henkinen keskus, "judoyliopisto", jonka sääntöjä mm. kv. kilpajudo noudattaa. Kaikki Suomen Judoliiton rekisteröimät mustat vyöt on rekisteröity myös Kodokanissa.
- **Budo** = "ritarin periaate": jiu-jitsun (ja siitä kehittyneiden japanilaisten taistelulajien), judon, aikidon, iaidon, karaten, kendon, kempon, jne. yhteisnimitys.
- **Ju** = ystävällisyys, lempeys, pehmeys, hyväksyminen, periksi antaminen, joustaminen.
- **Do** = tie, tapa, polku, periaate.
- **Kyu** = aste, oppilas, Kodokanin oppilaaksi pyrkivä (värillinen vyö).
- **Dan** = askel, aste, mestari, Kodokanin oppilas (musta vyö)
- **Judoka** = judon harrastaja
- **Judogi** = judopuku
- **Dojo** = harjoitussali, buddhalaisen temppelin mietiskelypaikka.
- **Zori** = sandaalit
- **Tatami** = judomatto
- **Taiso** = verryttely, jäähdyttely
- **Maitta** = antautuminen (huuto ja taputus kädellä/jalalla)
- **Tori** = liikkeen suorittaja
- **Uke** = liikkeen vastaanottaja
- **Migi** = oikea, oikeanpuoleinen
- **Hidari** = vasen, vasemmanpuoleinen
- **Uchikomi** = sisääntulo-, toistoharjoitus parin kanssa.
- **Waza** = tekniikka, taito
- **Tokui-waza** = lempiliike, -tekniikka
- **Randori** = vapaa harjoitus, harjoitusottelu
- **Yaku-soku-keiko** = jatkuva heittoharjoitus (vuorotellen)
- **Kagari-keiko** = jatkuva hyökkäysharjoitus (vain toinen tekee)
- **Kootai** = parinvaihto
- **Yame** = osaharjoitus loppu
- **Owari** = harjoitus loppu
- **Mokuso** = mielen tyhjennys, mietiskely, keskittyminen
- **Sempai** = vanhin, seniori, ohjaaja
- **Sensei** = opettaja, mestari, ylimestari
- **Za** = istuma-asento. Judossa on kaksi tapaa istua. Muodollisessa asennossa istutaan nilkkojen päällä, isovarpaat/jalkaterät hiukan ristissä/koskettaen toisiaan, pää pystyssä, selkä suorana, hartiat rentoina, kämmenet reisien yläosan päällä, polvien väli 2-3 nyrkinleveyttä (tytöillä polvet yhdessä). Ylös nousee oikea jalka edellä ja laskeudutaan vasen jalka edellä. Vapaassa asennossa istutaan jalat ristissä, kädet sylissä.
- **Rei** = kumartaa, kumarrus, tervehtiminen. Judossa tervehditään kumartamalla, joko pystystä tai polviasennosta. Rei tapahtuu dojooon ja tatamille tultaessa (poistuttaessa) sekä vastustajalle(alussa ja lopussa). Rei'llä osoitetaan kunnioitusta vastustajalle, säännöille ja judolle.
- **Ritsu-rei** = pystykumarrus. Kantapäät yhdessä, suorana seisten kumarretaan eteen noin 30 astetta selkä ja pää suorana. Kädet siirtyvät samalla sivuilta reisien eteen, jolloin sormien kärjet koskettavat kevyesti polvien yläosia. Katse on suunnattu alas noin 2 metriä eteenpäin. Sekunnin murto-osan jälkeen palataan takaisin pystyasentoon. Randoria ym. Pariharjoittelua aloitettaessa

siirrytään ritsu-rein jälkeen välittömästi “avausaskeleella” (vasen-oikea) shizen-hontaihin. Lopetettaessa jäädään shizen-hontaihin kohentamaan judogia. Sen jälkeen yhtä aikaa “sulkemisaskel” (oikea-vasen) ja välittömästi ritsu-rei.

- **Za-rei** = polvikumarrus. Muodollisesta za asennosta kumarretaan vaakasuoraan etee, selkä ja pää suorana. Kämmenet liukuvat samalla reisiä pitkin maahan kämmenen leveyden etäisyyteen polvista ja neljän sormenlaveyden etäisyyteen toisistaan, 90 asteen “aurauskulmaan”, ja takaisin. Lantio ei saa nousta za-rein aikana ylös. Tervehtiessä säilytetään liikkeen harmonia. Se luo oikean ilmapiirin, viritteen ja kunnioituksen judoharrastukseen.

4 Vyöarvot judossa

4.1 Värilliset vyöt

Rokkyu	=	6. kyu aloittelija, valkoinen vyö
Gokyu	=	5. kyu oppilas, keltainen vyö
Shikyu tai Yonkyu	=	4. kyu oppilas, oranssi vyö
Sankyu	=	3. kyu oppilas, vihreä vyö
Nikyu	=	2. kyu oppilas, sininen vyö
Ikkyu	=	1. kyu oppilas, ruskea vyö

4.2 Mustat vyöt

1. – 5. dan, opettaja, musta vyö
6. – 8. dan, mestari, puna-valko raidallinen vyö
9. – 10. dan, ylimestari, puna-valkoinen vyö sahalaita kuviolla

4.3 Vyökoevaatimukset oranssille vyölle

Oranssin vyön harjoitusaika määräytyy harjoitusaktiivisuuden ja teknisen edistymisen mukaan.

Aikuiset ja yli 13 vuotiaat nuoret suorittavat oranssin vyön yleensä 4-5 kk kestävä jatkokurssin päätteeksi. Alle 13 v. junioreille suositellaan lisättäväksi n. 3 kk judopassin minimiaikoihin, jos harjoitusaktiivisuus on 2 harjoituskertaa viikossa.

Oranssiin vyöhön minimiaika yli 13 vuotiailla on 4 kuukautta (n.36 harjoituskertaa). Junioreilla (10-13 v.) minimiaika on 6 - 7 kk ja alle 10 vuotiailla 12 kk. Oranssivyön alaikäraja on yleensä 8 vuotta.

4.4 Vyökoevaatimukset vihreälle vyölle

Vihreän vyön alaikäraja on yleensä 10 vuotta. Minimiaika yli 15 vuotiailla on 5 kk. Aktiivinen osallistuminen judoleireille ja kilpaileminen vaikuttaa myönteisesti harjoitusaikaan.

Aktiivisesti judoa harjoitteleva (3-> harj/vko) kilpaileva nopeasti kehittyvä yli 15 vuotias harrastaja voi suorittaa vihreän vyön puolen vuoden väliajalla.

Säännöllisesti judoa harjoitteleva (2-> harj/vko) yli 15 vuotias harrastaja voi suorittaa vihreän vyön 9 - 12 kuukauden väliajalla.

Aktiivisesti judoa harjoitteleva (3-> harj/vko) kilpaileva taitava 13 – 14 vuotias juniori voi suorittaa vihreän vyön 9 kuukauden väliajalla ja kilpaileva taitava 12 vuotias juniori n. vuoden väliajalla.

Säännöllisesti judoa harjoitteleva (2-> harj/vko) kilpailukokemusta hankkiva 11 - 12-vuotias juniori voi suorittaa vihreän vyön 1,5 vuoden väliajalla.

Säännöllisesti judoa harjoitteleva alle 11 vuotias juniori voi suorittaa vihreän vyön 2 vuoden väliajalla. Väliasteet voi suorittaa n. 8 kk:n välein.

5 Tekniikat

5.1 Judon tekniikkaryhmät

- **Nage-waza (heittotekniikat)**
 - Tachi –waza (pystyheitot)
 - Te-waza (käsiheitot)
 - Koshi-waza (lonkkaheitot)
 - Ashi-waza (jalkaheitot)
 - Sutemi-waza (uhrautumisheitot)
 - Ma-sutemi-waza (selkä maassa)
 - Yoko-sutemi-waza (kylki maassa)
- **Katame-waza**
 - Osae-waza (sidonnat)
 - Shime-waza (kuristukset)
 - Kansetsu-waza (nivellukot)

Kaikissa tekniikka ryhmissä on lukuisia tekniikoita. Vasta mustan vyön kokeessa ne kaikki kuulustellaan.

5.2 Nage-Waza

(Heittotekniikat)

5.2.1 **Koshi-Waza**

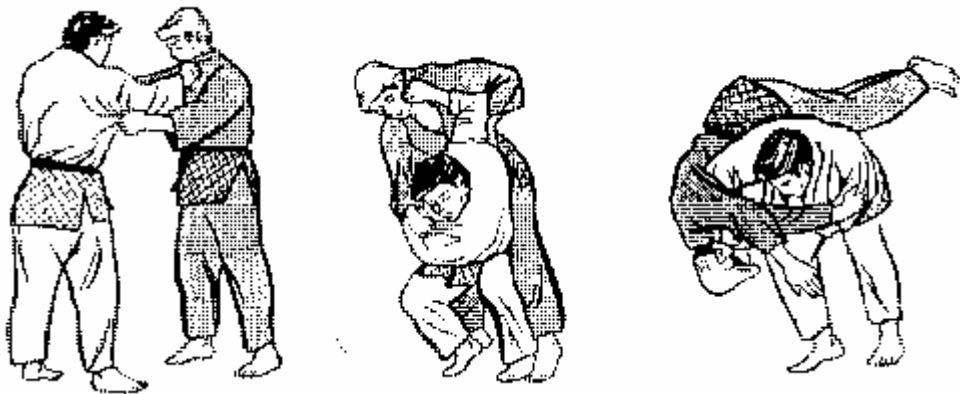
(lonkkaheitot)



KOSHI-GURUMA (lonkkapyörä)



HARAI-GOSHI (pyyhkäisevä lonkka)



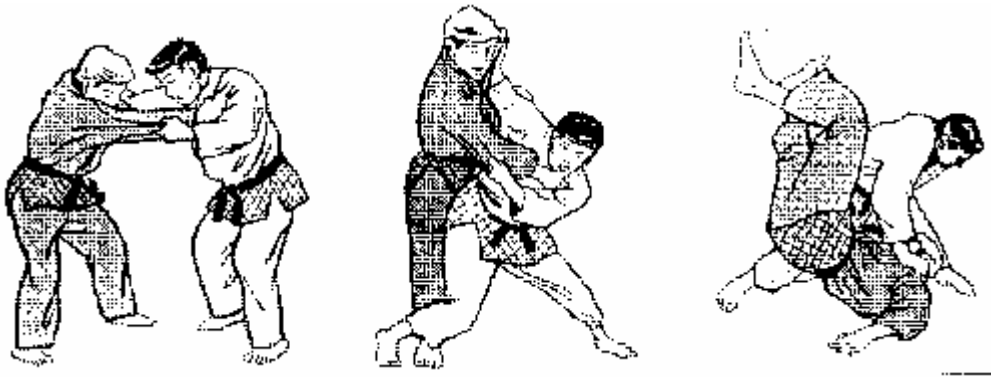
TSURI-KOMI-GOSHI (nostava vetävä lonkka)

5.2.2 Te-Waza

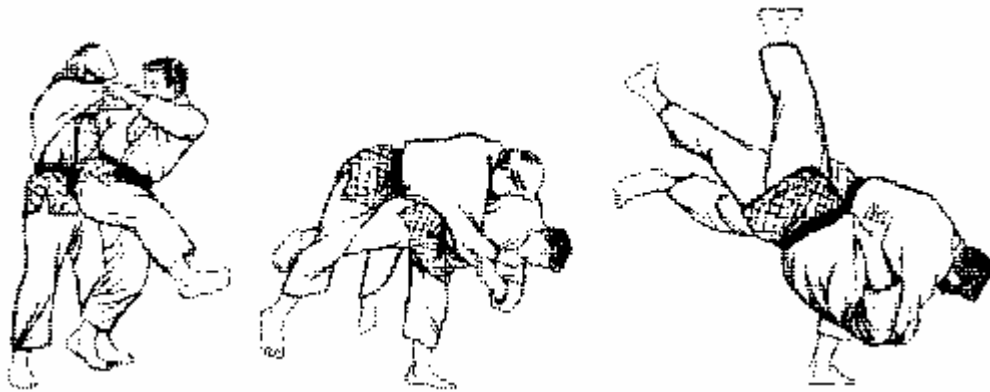
(käsiheitot)



MOROTE-SEOI-NAGE (kahden käden olkavarsiheitto)



TAI-OTOSHI (vartalon pudotus)



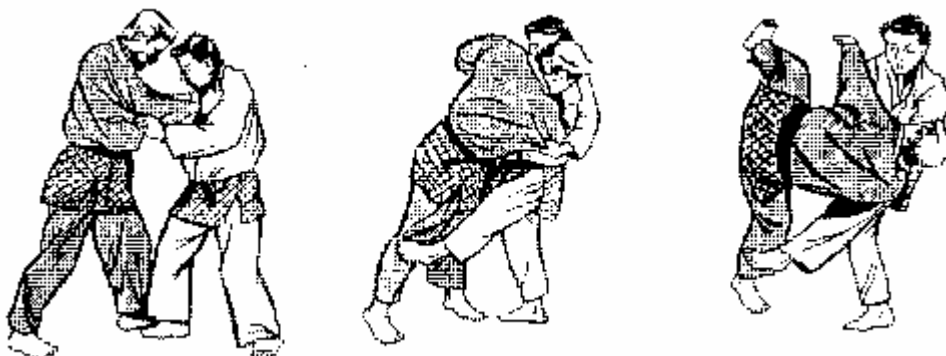
UCHI-MATA (sisäreisiheitto)

5.2.3 Ashi-waza

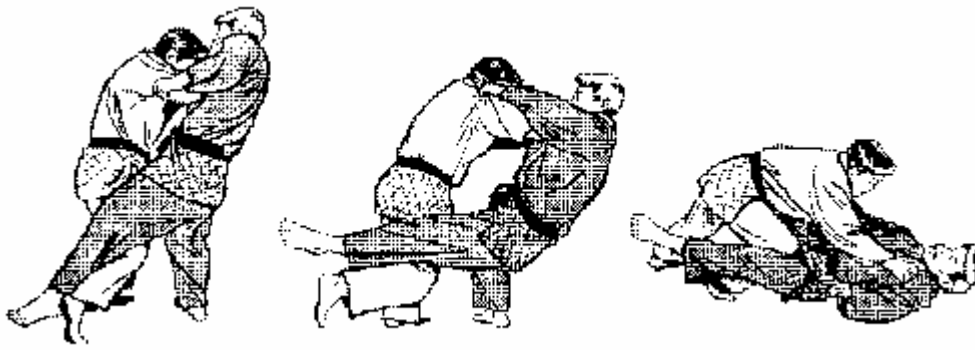
(jalkaheitot)



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (nosto veto nilkan pysäytys)



HIZA-GURUMA (polvipyöriä)



O-UCHI-GARI (suuri sisäpuolinen lakaisu)



KO-SOTO-GARI (pieni ulkopuolinen lakaisu)



KO-UCHI-GARI (pieni sisäpuolinen lakaisu)

5.3 Katame-waza

(mattotekniikat)

5.3.1 Osae-waza

(sidontatekniikat)



YOKO-SHIO-GATAME



TATE-SHIO-GATAME



KATA-GATAME



KAMI-SHIO-GATAME

5.3.2 Shime-waza & Kansetsu-waza

Lisäksi judossa harjoitellaan myös kuristuksia ja käsilukkoja. Nämä ovat kuitenkin kiellettyjä kilpailuissa alle 14 vuotiailta, joten niiden harjoittelu aloitetaan vasta oppilaan ollessa vähintään 12-vuotias. Vyökoevaatuksissa kuristuksia ja käsilukkoja vaaditaan vasta vihreälle vyölle (3. kyu).

6 Kata

Kata tarkoittaa ennalta sovittujen liikkeiden suorittamista. Katoja on olemassa useita, mutta mustalla vyölle 1.dan asti ei vaadita muita kuin Nage-no-katan opettelemista. Alla on listattu Kodokanin hyväksymät katat:

- **Nage-no-kata** (heittojen kata)
- **Katame-no-kata** (mattoteknikoiden kata)
- **Ju-no-kata** (lempeyden kata)
- **Kime-no-kata** (päättäväisyyden kata)
- **Kodokan Goshin Jutsu** (nykyaikaisen itsepuolustuksen kata)
- **Koshiki-no-kata** (Antiikin kata)
- **Itsutsu-no-kata** (viiden tekniikan kata)

6.1 Nage-no-kata

Alla on kaikki nage-no-katan tekniikat listattuina niiden suoritusjärjestyksessä. Kaikki tekniikat suoritetaan kolmen ryhmässä.

Te-waza:	Uki-otoshi Kata-guruma Ippon-seoi-nage
Koshi-waza:	Uki-goshi Tsuru-komi-goshi Harai-goshi
Ashi-waza:	Sasae-tsuru-komi-ashi Okuri-ashi-barai Uchi-mata
Sutemi-waza: (uhrautumisheitot)	Tomoe-nage Ura-nage Sumi-gaeshi
Ma-sutemi-waza: (uhrautumisheitot sivulle)	Yoko-gake Yoko-guruma Uki-waza

7 Kaikki tekniikat

7.1 Tekniikka luettelo

GOKYO NO WAZA

Ryhmä : 1

De-ashi-barai
Hiza-guruma
Sasae-tsurikomi-ashi
Uki-goshi
O-soto-gari
O-goshi
O-uchi-gari
Seoi-nage

Ryhmä : 2

Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari
Koshi-guruma
Tsurikomi-goshi
Okuri-ashi-barai
Tai-otoshi
Harai-goshi
Uchi-mata

Ryhmä : 3

Ko-soto-gake
Tsurigoshi
Yoko-otoshi
Ashi-guruma
Hane-goshi
Harai-tsurikomi-ashi
Tomoe-nage
Kata-gruma

Ryhmä : 4

Sumi-gaeshi
Tani-otoshi
Hane-makikomi
Sukui-nage
Utsuri-goshi
O-guruma
Soto-makikomi
Uki-otoshi

Ryhmä : 5

O-soto-guruma
Uki-waza
Yoko-wakare
Yoko-guruma
Ushiro-goshi
Ura-nage
Sumi-otoshi
Yoko-gake

SHIMMEISHO NO WAZA

Morote-gari
Kuchiki-taoshi
Kibisu-gaeshi
Uchi-mata-sukashi
Daki-age
Tsubame-gaeshi

O-soto-gaeshi
O-uchi-gaeshi
Ko-uchi-gaeshi
Hane-goshi-gaeshi
Harai-goshi-gaeshi
Uchi-mata-gaeshi

Kani-basami
Kawazu-gake
O-soto-makikomi
Uchi-mata-makikomi
Harai-makikomi

* Daki-age, Kani-basami ja Kawazu-gake ovat kiellettyjä randorissa ja shiaissa

Muita tunnettuja heittoja Gokyo ja Shimmeisho wazan lisäksi :

Te-guruma
Komata-sukui
Seoi-otoshi
Ude-gaeshi

Sode-tsurikomi-goshi
Yama-arashi
Kubi-nage
Nidan-kosoto-gari

Waki-otoshi
Hikkomi-gaeshi
Tawara-gaeshi

7.2 Judotekniikoiden luokitus

TACHI - WAZA		
TE - WAZA	KOSHI - WAZA	ASHI - WAZA
Seoi-nage	Uki-goshi	De-ashi-barai
Kata-guruma	O-goshi	Sasae-tsurikomi-ashi
Tai-otoshi	Koshi-guruma	Hiza-guruma
Seoi-otoshi	Harai-goshi	O-soto-gari
Uki-otoshi	Tsuri-goshi	O-uchi-gari
Sumi-otoshi	Tsurikomi-goshi	Ko-soto-gari
Morote-gari	Sode-tsurikomi-goshi	Ko-uchi-gari
Te-guruma	Hane-goshi	Ko-soto-gake
Sukui-nage	Ushiro-goshi	Okuri-ashi-barai
Soto-makikomi	Utsuri-goshi	Uchi-mata
Kuchiki-taoshi	Harai-makikomi	Harai-tsurikomi-ashi
Kibisu-gaeshi	Hane-makikomi	Ashi-guruma
Uchi-mata-sukashi		O-soto-guruma
Yama-arashi		O-guruma

SUTEMI - WAZA	
MA - SUTEMI - WAZA	YOKO - SUTEMI - WAZA
Tomoe-nage	Yoko-gake
Ura-nage	Yoko-guruma
Sumi-gaeshi	Uki-waza
Hikkomi-gaeshi	Yoko-otoshi
Tawara-gaeshi	Tani-otoshi
	Yoko-wakare
	Waki-otoshi

KATAME WAZA		
Osae-komi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Hon-gesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-garami
Kuzure-gesa-gatame	Gyaku-juji-jime	Juji-gatame
Makura-gesa-gatame	Kata-juji-jime	Ude-gatame
Kata-gatame	Hadaka-jime	Hiza-gatame
Ushiro-gesa-gatame	Okuri-eri-jime	Waki-gatame
Yoko-shiho-gatame	Kata-te-jime	Hara-gatame
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Morote(=Ryote)-jime	Ashi-gatame
Kami-shiho-gatame	Tsukkomi-jime	Sankaku-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Sankaku-jime	
Tate-shiho-gatame	Sode-guruma-jime	
Kuzure-tate-shiho-gatame	Ashi-gatame-jime	