

Kami-shiho-gatame (上四方固)

Kodokan Definition: „A technique to hold down the opponent’s upper body under the chest and abdomen region by gripping both sides of his belt with both hands from the top side of his head while he is lying on his back.“

(Eine Technik, den Oberkörper des auf dem Rücken liegenden Gegners mit dem eigenen Brustkorb und Bauch am Boden zu halten, während man dessen Gürtel von der Kopfseite her an beiden Seiten greift.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Kami-shiho-gatame leitet sich von *kami* ab, was hier schlicht „oben“ bedeutet. Damit ist die Richtung „von der Kopfseite her“ gemeint, von der Tori Uke angreift und kontrolliert.



Grundlegende Form (*kihon kata*)
wie die Startposition in der
Katame-no-kata



Stützfläche mit ausgestreckten
Beinen



In Sitzposition wie bei
Ushiro-kesa-gatame



Mit Kontrolle über Ukes Armen



Mit Hilfe des Judogi kontrollieren
(Fesselung)



aus einer *sankaku*-Position in
Kami-shiho-gatame übergehen
und halten