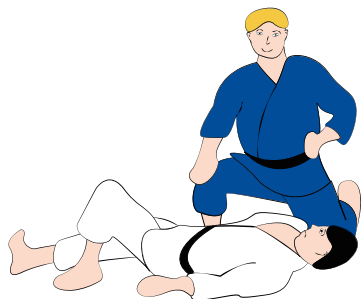


Kansetsu waza (Hebeltechniken)

1. Position - Grundstellung

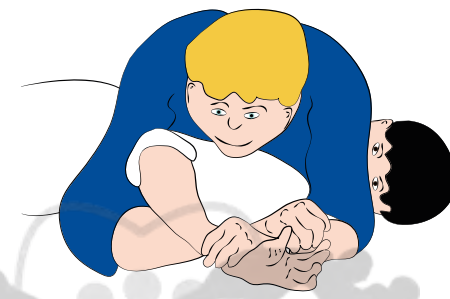
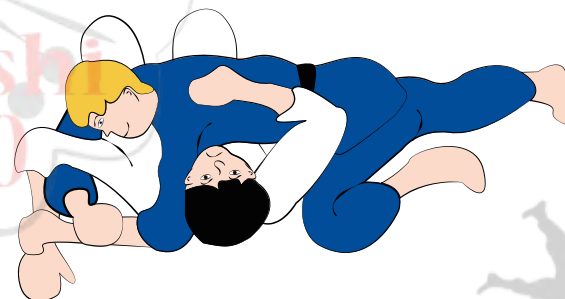
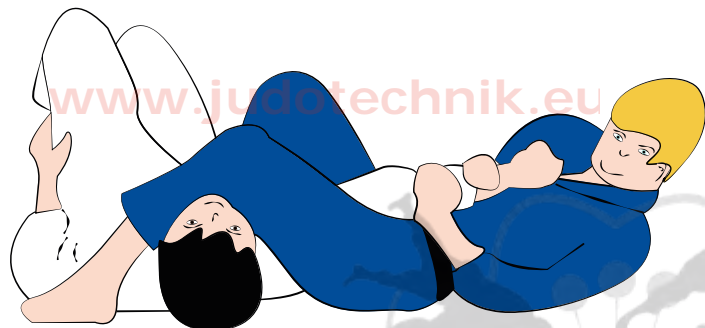


2. Ude garami (Armkontrolle)

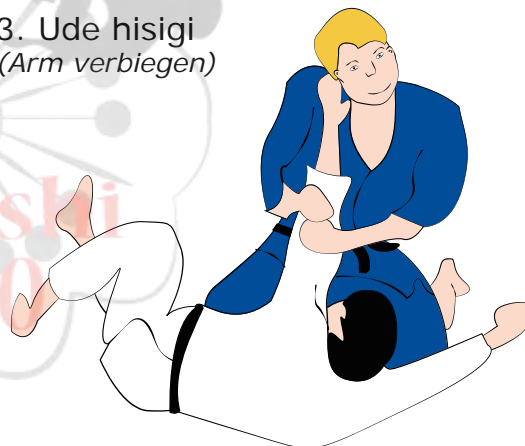
www.judotechnik.eu

1. Ude hisigi juji gatame

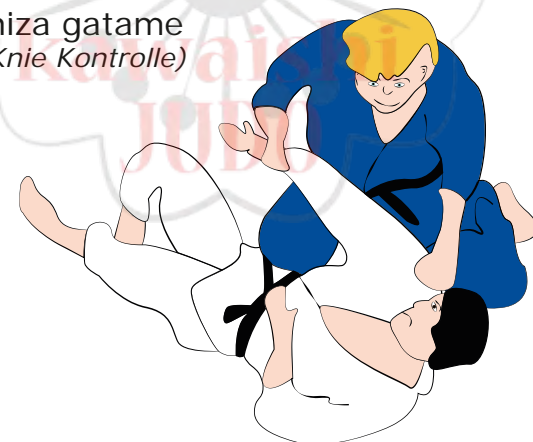
(Kontrolle durch kreuzweises Armverbiegen)



3. Ude hisigi (Arm verbiegen)



4. Yoko hiza gatame (seitliche Knie Kontrolle)



Kansetsu waza (Hebeltechniken)

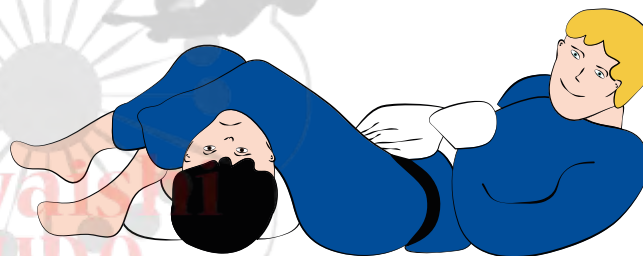
2. Position - Grundstellung



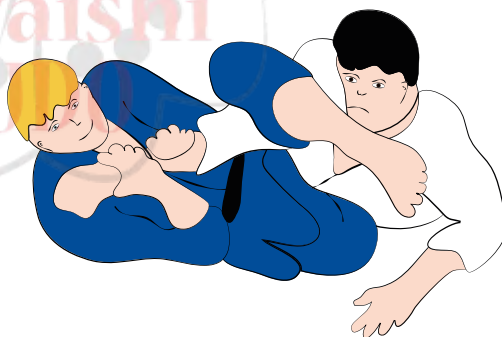
www.judotechnik.eu



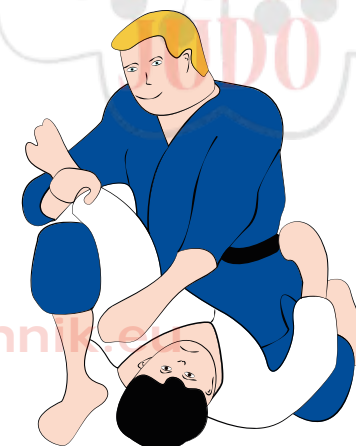
1. Kami ude hisigi juji gatame
(Arm verbiegen durch Kreuz-Kontrolle von oben)



2. Yoko ude hisigi
(seitliches Arm Verbiegen)



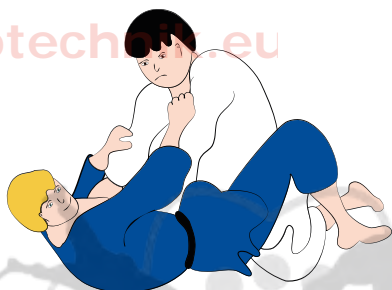
3. Kami hiza gatame
(Knie-Kontrolle von oben)



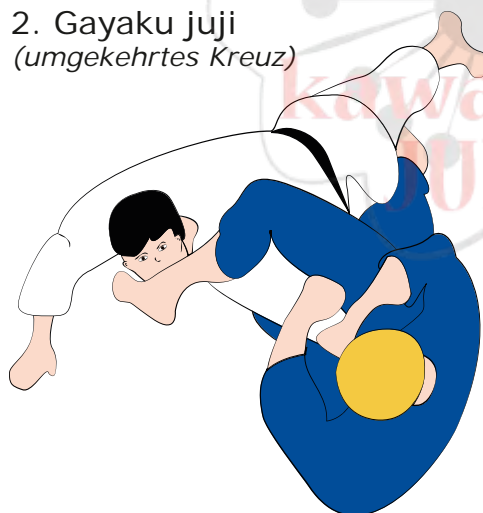
www.judotechnik.eu

Kansetsu waza (Hebeltechniken)

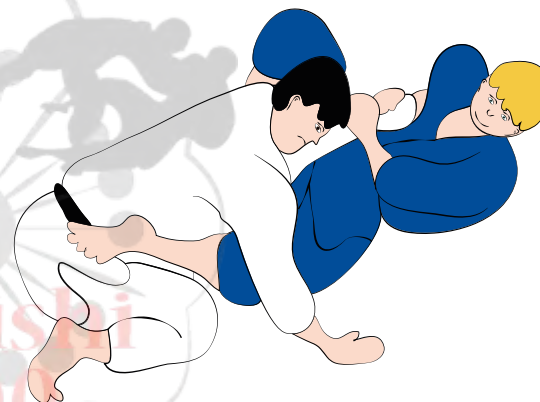
3. Position - Grundstellung



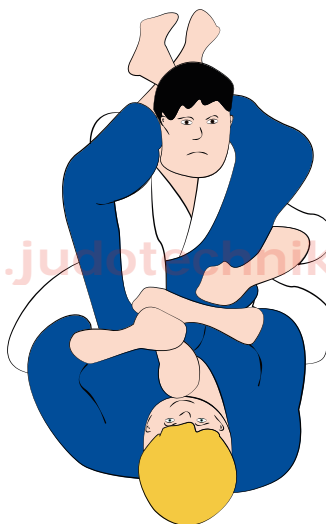
2. Gayaku juji (umgekehrtes Kreuz)



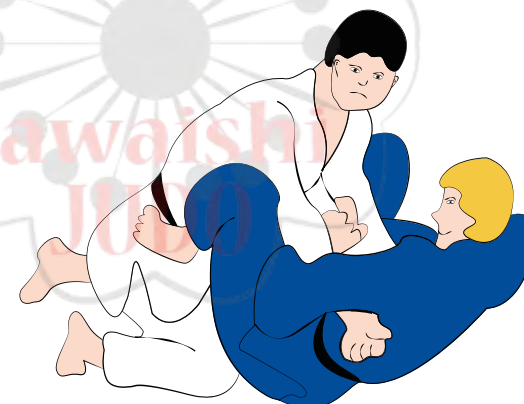
1. Ude hisigi henkwaza (Arm verbiegen mit Wechseltechnik)



3. Jime garami (Würgekontrolle)



4. Hiza gatame (Kniekontrolle)

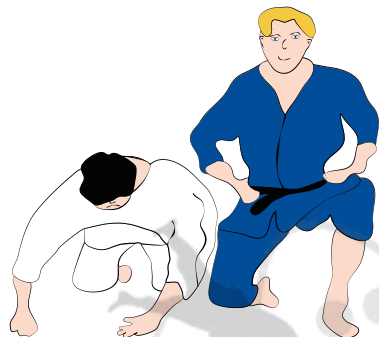


Kansetsu waza (Hebeltechniken)

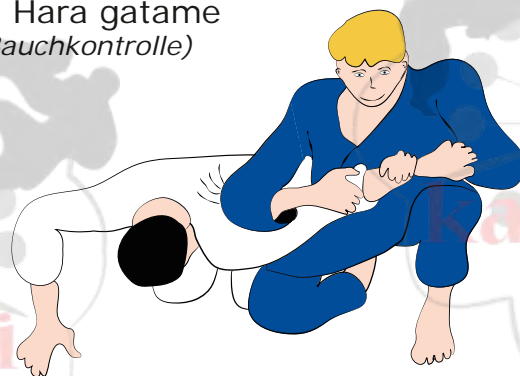
4. Position - Grundstellung



www.judotechnik.eu



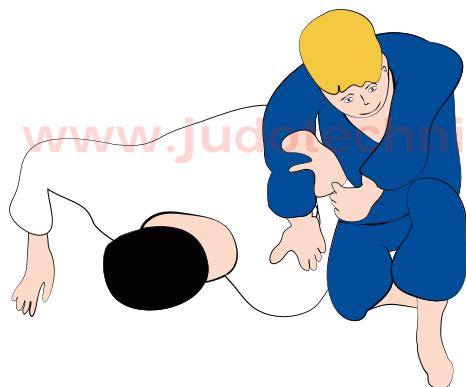
1. Hara gatame
(Bauchkontrolle)



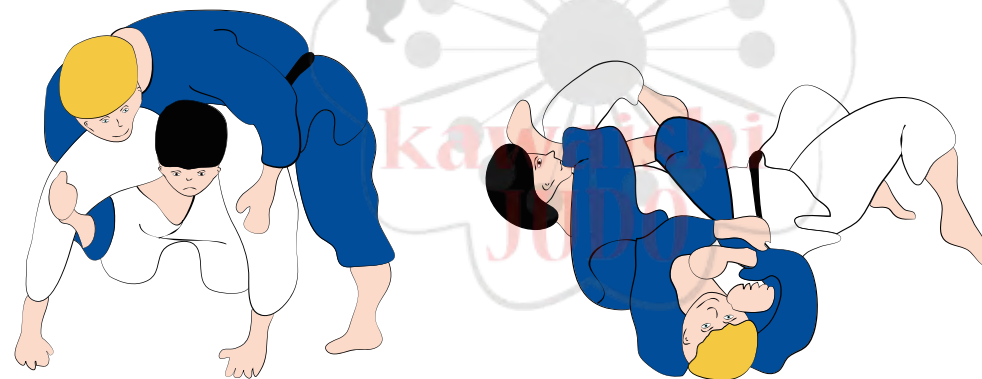
2. Ashi gatame
(Beinkontrolle)



3. Ude garami henkawaza
(Arm einrollen mit Wechseltechnik)



4. Oten gatame
(gerollte Kontrolle)

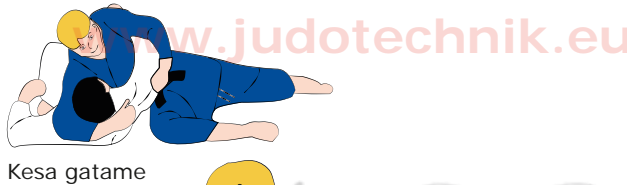


Kansetsu waza (Hebeltechniken)

5. Position - Grundstellung

Die Durchführung der Hebel erfolgt aus der Grundstellung einer Haltetechnik heraus

1. Kesa garami (Schärpen-Kontrolle)



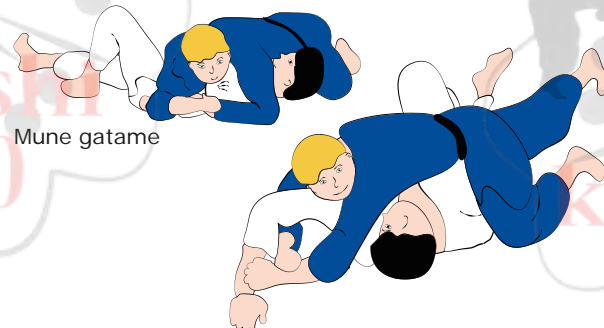
2. Kuzure kami shiho garami (Variante eingerollte obere 4-Punkt Kontrolle)



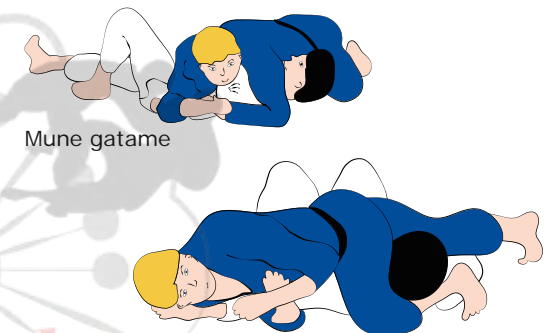
3. Gayaku kesa garami (umgekehrte eingerollte Schärpe)



4. Mune garami (eingerollte Brust Kontrolle)

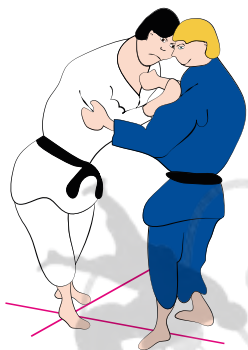


5. Gayaku mune (umgekehrte Brust)

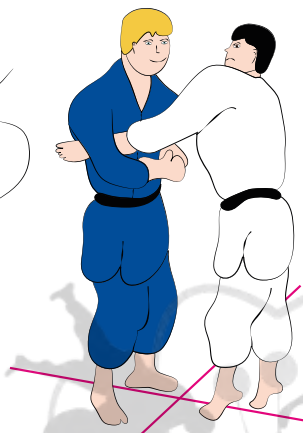
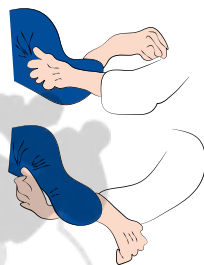


Kansetsu waza (Hebeltechniken)

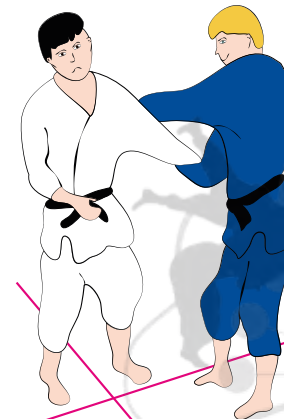
6. Position - Grundstellung



1. Gayaku te kubi
(umgekehrtes Handgelenk)



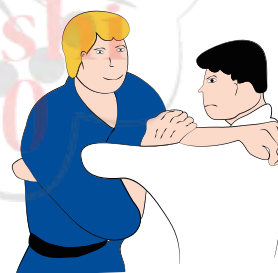
2. Hizi maki komi
(Ellbogen einrollen)



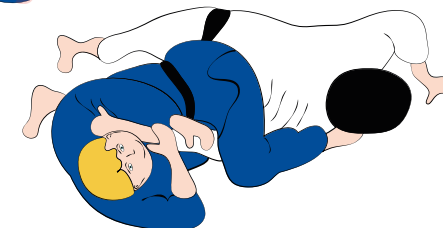
3. Kuzure hizi maki komi
(Variante Ellbogen einrollen)



4. Kanuki gatame
(Riegel-Kontrolle)



5. Ude hisigi hiza gatame
(Arm verbiegen durch Knie-Kontrolle)



www.judotechnik.eu

www.judotechnik.eu