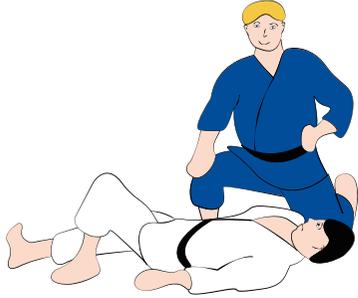
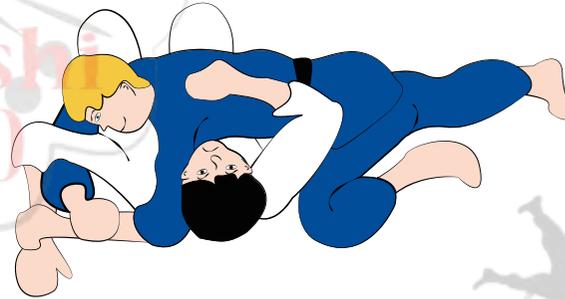


Kansetsu waza (Hebeltechniken)

1. Position - Grundstellung

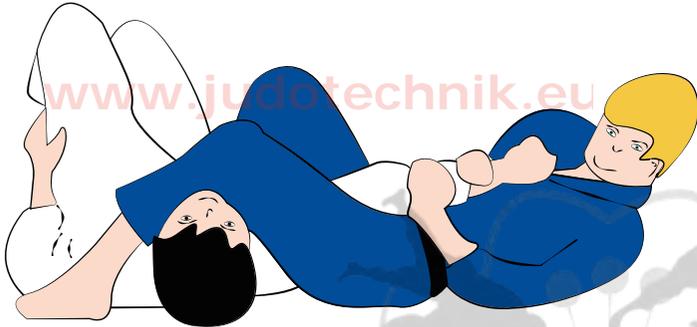


2. Ude garami
(Armkontrolle)

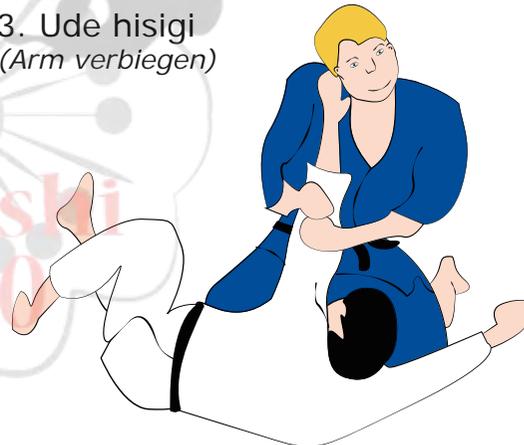


www.judotechnik.eu

1. Ude hisigi juji gatame (Kontrolle durch kreuzweises Armverbiegen)



3. Ude hisigi
(Arm verbiegen)



4. Yoko hiza gatame
(seitliche Knie Kontrolle)



kawaishi
JUDO

kawaishi
JUDO

Kansetsu waza (Hebeltechniken)

2. Position - Grundstellung



www.judotechnik.eu



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



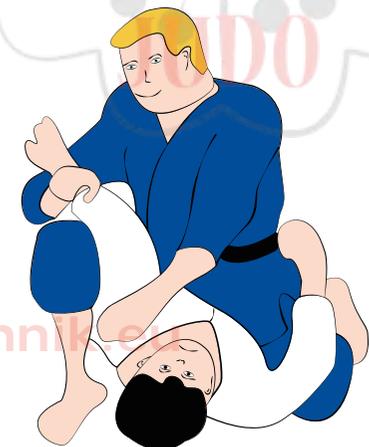
2. Yoko ude hisigi
(seitliches Arm Verbiegen)

kawaishi
JU



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

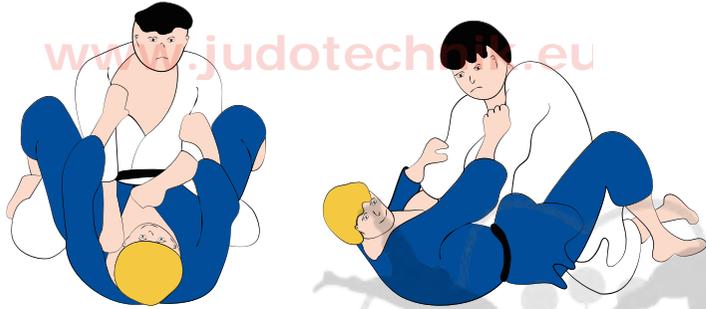
kawaishi
JU



www.judotechnik.eu

Kansetsu waza (Hebeltechniken)

3. Position - Grundstellung



1. Ude hisigi henkwaza
(Arm verbiegen mit Wechseltechnik)



2. Gayaku juji
(umgekehrtes Kreuz)



3. Jime garami
(Würgekontrolle)



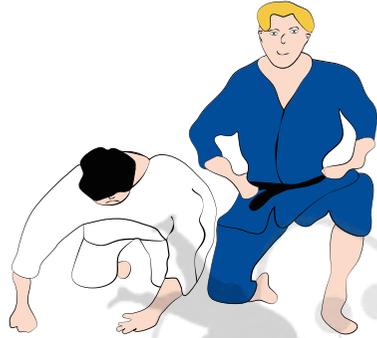
4. Hiza gatame
(Kniekontrolle)



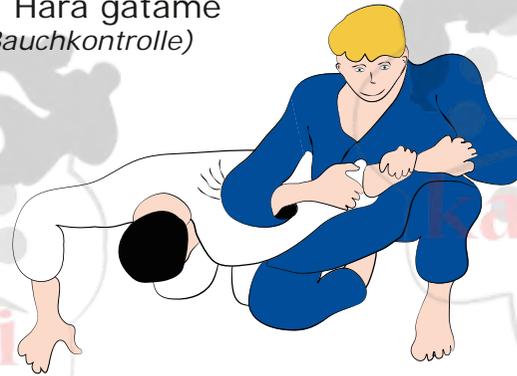
Kansetsu waza (Hebeltechniken)

4. Position - Grundstellung

www.judotechnik.eu



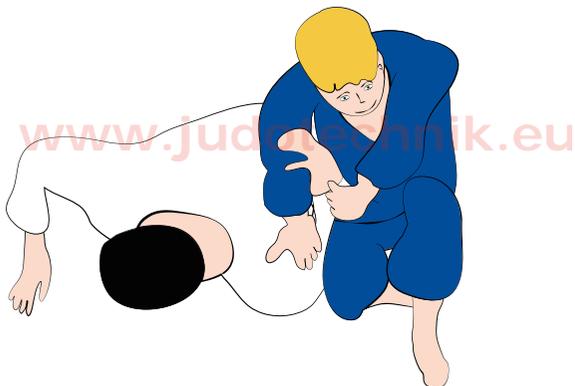
1. Hara gatame
(Bauchkontrolle)



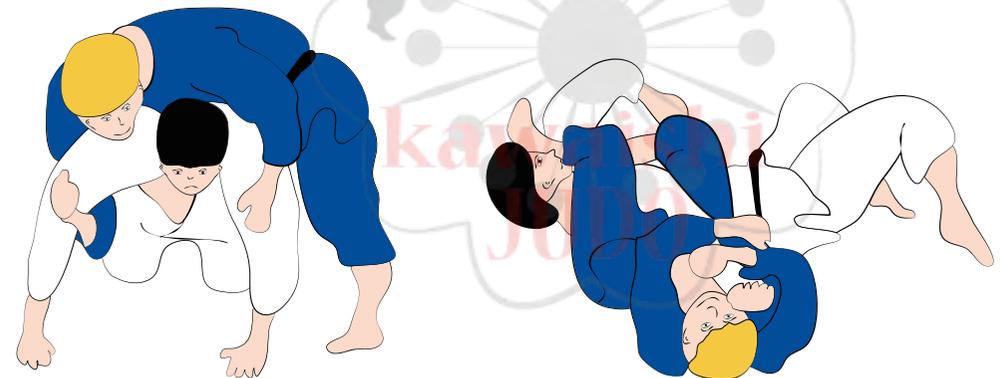
2. Ashi gatame
(Beinkontrolle)



3. Ude garami henkawaza
(Arm einrollen mit Wechseltechnik)



4. Oten gatame
(gerollte Kontrolle)



kawaishi
JUDO

kawaishi
JUDO

kawaishi
JUDO

Kansetsu waza (Hebeltechniken)

5. Position - Grundstellung

Die Durchführung der Hebel erfolgt aus der Grundstellung einer Haltetechnik heraus

1. Kesa garami (Schärpen-Kontrolle)



Kesa gatame

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



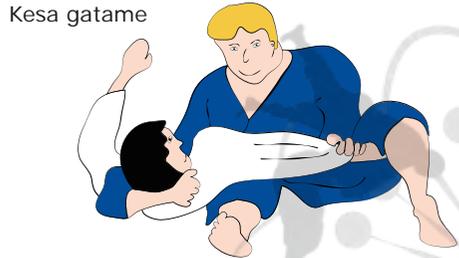
Kuzure kami shiho gatame



3. Gayaku kesa garami (umgekehrte eingerollte Schärpe)



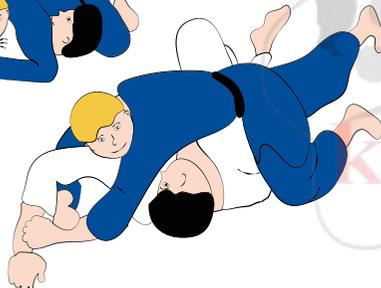
Gayaku kesa gatame



4. Mune garami (eingerollte Brust Kontrolle)



Mune gatame



5. Gayaku mune (umgekehrte Brust)



Mune gatame

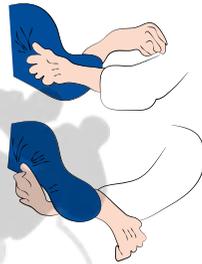


Kansetsu waza (Hebeltechniken)

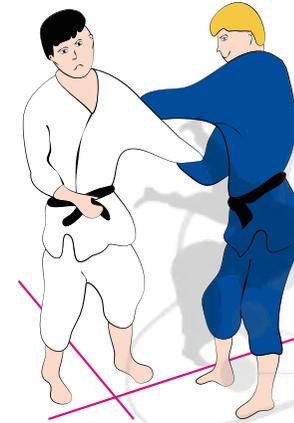
6. Position - Grundstellung



1. Gayaku te kubi
(umgekehrtes Handgelenk)



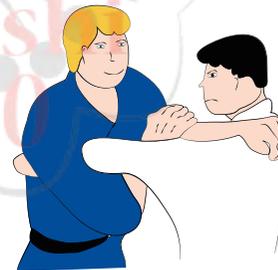
2. Hizi maki komi
(Ellbogen einrollen)



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

