








Hebeltechniken → Kansetsu-Waza

Technik	Beschreibung
 <p data-bbox="408 490 568 524">Juji-Gatame</p>	<p data-bbox="804 344 1334 454">Ukes Arm wird zwischen Toris Beinen eingeklemmt. Ukes Arm wird über Toris Leiste gehandelt.</p>
 <p data-bbox="408 732 568 766">Ude-Garami</p>	<p data-bbox="804 593 1382 703">Ukes Arm ist beim Hebeln gebeugt. Es gibt diesen Hebel in mehreren Gruppe z.B. Hara-Garami, Ashi-Garami ...</p>
 <p data-bbox="408 1010 568 1043">Ude-Gatame</p>	<p data-bbox="804 842 1378 981">Ukes Arminnenseite wird an Toris Halsseite eingeklemmt. Uke drückt und verdreht(Richtung Ukes Kopf) mit beiden Händen Ukes Ellenbogen</p>
 <p data-bbox="395 1216 580 1249">Waki-Gatame</p>	<p data-bbox="804 1099 1350 1205">Ukes Oberarm wird in Toris Achsel eingeklemmt Tori zieht Ukes Unterarm in Richtung seiner Schulter</p>
 <p data-bbox="399 1471 574 1505">Ashi-Gatame</p>	<p data-bbox="804 1346 1366 1417">Ukes Arm wird mit oder über ein Bein/Fuß von Tori gehandelt</p>
 <p data-bbox="383 1758 596 1792">Kanuki-Gatame</p>	<p data-bbox="804 1563 1378 1742">Ukes Arm wird gestreckt gehalten Toris Unterarm wird unter Ukes Ellenbogen geschoben. Tori legt eine Hand auf seinen anderen Arm. Gehebelt wird durch Druck gegen Ukes Ellenbogen</p>
 <p data-bbox="399 2054 580 2087">Hara-Gatame</p>	<p data-bbox="804 1870 1404 2016">Ukes Ellenbogen wird auf Toris Bauchmitte gelegt. Ukes Arm wird zwischen Toris Bauch und Beinen gehandelt oder mit einer Hand über Toris Bauch gezogen</p>