

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>1. Rechtslage in Deutschland</b>	<b>6</b>
<b>2. Rechtslage in Österreich</b>	<b>8</b>
<b>3. Praktische Probleme</b>	<b>9</b>
<b>4. Fixiertechniken</b>	<b>14</b>
<b>4.1 Uke in Rückenlage</b>	<b>14</b>
4.1.1 Handhebel 1/Kote gaeshi	16
4.1.2 Handhebel 24/Kote mawashi	19
4.1.3 Festhaltegriff/Kesa gatame	22
4.1.4 Genickhebel/Würgegriff Kuzure Kesa gatame	25
4.1.5 Ellbogenhebel/Ude hishigi hiji gatame	28
4.1.6 Schulterhebel/Kesa garami	31
4.1.7 Sonderform 1	34
4.1.8 Ellbogenhebel/Ude hishigi juji gatame	39
4.1.9 Genickhebel 6/Kata gatame	44
4.1.10 Seitlicher Schwitzkasten	46
4.1.11 Umdrehen von Rück- in Bauchlage mittels Schulterhebel	48
<b>4.2 Uke in Seitlage</b>	<b>49</b>
4.2.1 Handhebel 5c	50
4.2.2 Handhebel 9	52
4.2.3 Handhebel/Kote hineri	54
4.2.4 Ellbogenhebel/Yoko ude hishigi hiza gatame	57
4.2.5 Ellbogenhebel/Gyaku ude kujiki	59
4.2.6 Würgegriff/Ryote hasami jime	61
<b>4.3 Uke in Bauchlage</b>	<b>64</b>
4.3.1 Handhebel 2	64
4.3.2 Handhebel 3	67
4.3.3 Handhebel 7	69
4.3.4 Handhebel 24/Kote mawashi	72
4.3.5 Ellbogenhebel/Ude osae	75
4.3.6 Schulterhebel Sonderform 2	78
4.3.7 Ellbogenhebel/Ude hishigi waki gatame	79

---

4.3.8	Handhebel 6	81
4.3.9	Ellbogenhebel/Kuzure ushiro kata hishigi	83
4.3.10	Seitlicher Schwitzkasten	86
4.3.11	Beinhebel/Ryo ashi hiza garami	88
4.3.12	Ellbogenhebel/Gyaku juji	90
<b>4.4</b>	<b>Uke sitzend</b>	<b>92</b>
4.4.1	Würgegriff/Hadaka jime	92
4.4.2	Würgegriff/Ushiro jime	94
<b>4.5</b>	<b>Uke an der Wand</b>	<b>97</b>
<b>4.6</b>	<b>Fixierung durch zwei Personen</b>	<b>100</b>
<b>5.</b>	<b>Transporttechniken</b>	<b>103</b>
<b>5.1</b>	<b>Transporttechniken aus dem Stand</b>	<b>106</b>
5.1.1	Würgegriff/Ushiro hiji jime	106
5.1.2	Würgegriff/Ushiro jime	110
5.1.3	Würgegriff/Hadaka jime	114
5.1.4	Seitlicher Schwitzkasten	116
5.1.5	Würgegriff/Hawaien jime	118
5.1.6	Würgegriff/Gyaku hawaien jime	122
5.1.7	Genickhebel 6	126
5.1.8	Schulterhebel/Hiji maki komi	128
5.1.9	Sonderform Schulterhebel (»Mehlsack«)	133
5.1.10	Ellbogenhebel/Kata ude kujiki	136
5.1.11	Ellbogenhebel/Ude kujiki kubi kanuki	139
5.1.12	Schulterhebel Sonderform	140
5.1.13	Schulterhebel/Kuzure gyaku ude garami	141
5.1.14	Ellbogenhebel/Ude kujiki	143
5.1.15	Handhebel 5 (Kombination)	145
5.1.16	Handhebel 7 (Kombination)	147
5.1.17	Handhebel 8 (Kombination), eine zweite Person hilft	150
5.1.18	Handhebel 9	151
5.1.19	Handhebel 18	152
<b>5.2</b>	<b>Transporttechniken aus der Bodenlage</b>	<b>154</b>
5.2.1	Handhebel 1/Kote gaeshi	154
5.2.2	Handhebel 5	156
	<b>Danksagung</b>	<b>159</b>