

Inhalt

1. Anatomie	6
2. Grundsätzliches zur Ausführung von Hand- und Armhebeln	12
3. Zweck von Hebeln	13
4. Rücksichtnahme beim Üben	14
5. Übungsformen	
5.1 Basismäßige Ausführungen	15
5.2 Drill 1	15
5.3 Drill 2	17
5.4 Kombination an der Außenseite	20
5.5 Verbesserung der Griffsicherheit	21
6. Systematik	24
7. Handhebel	
Handhebel 1 – Kote gaeshi	24
Handhebel 2	37
Handhebel 3	44
Handhebel 5	52
Handhebel 6 – Tekubi waki gatame	58
Handhebel 7	61
Handhebel 8	68
Handhebel 9	72
Handhebel 11 – Ude nobashi	75
Handhebel 12	76
Handhebel 14	78
Handhebel 15 – Jun te dori	81
Handhebel 16	85
Handhebel 17	87
Handhebel 18	92
Handhebel 19	99
Handhebel 20 – Gyaku kote hineri	103
Handhebel 21	110
Handhebel 22 – Kote hineri	112
Handhebel 24 – Kote mawashi	118

8. Ellbogenhebel im Stand

Ude hishigi shita oshi	122
Ude hishigi waki gatame	126
Ude kujiki	132
Kata ude kujiki	136
Ude kujiki kubi kanuki	139
Zempaku garami (Sonderform)	140

9. Schulterhebel im Stand

9.1	Außenrotation (<i>Supination</i>)	144
	Shiho nage	144
	Hantei ude garami	154
	Ude garami tachi waza	159
	Kuzure gyaku ude garami	166
	Sonderform 1	173
	Sonderform 2	174
9.2	Innenrotation (<i>Pronation</i>)	178
	Hiji maki komi	178
	Hiji maki shita	188
	Ude hineri	193

10. Ellbogenhebel am Boden

Ude osae	199
Ude hishigi hiji gatame	203
Yoko ude hishigi hiza gatame	207
Ude hishigi juji gatame	210
Kuzure ushiro kata hishigi	214

11. Schulterhebel am Boden

11.1	Außenrotation	218
	Ude garami ne waza	218
	Kesa garami	220
11.2	Innenrotation	222
	Mune garami	222

Danksagung