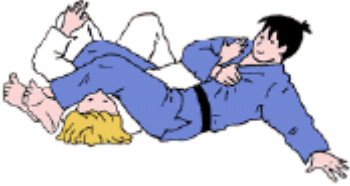











Hebeltechniken

5. Kyu - orangener Gürtel	<p>Juji-gatame</p>  <p>Kreuzhebel</p>	<p>Ude-garami</p>  <p>Armbeugehebel; den Arm im Ellenbogengelenk beugen, verdrehen</p>
4. Kyu – orange-grüner Gürtel	<p>Ude-gatame</p>  <p>mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken</p>	<p>Waki-gatame</p>  <p>mit der Körperseite hebeln</p>
3. Kyu – grüner Gürtel	<p>Ashi-gatame</p>  <p>Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)</p>	<p>Ashi-garami</p>  <p>Beugehebel mit Hilfe des Beins</p>
1. Kyu - brauner Gürtel	<p>Sankaku-osae-gatame - keine Hebeltechnik -</p>  <p>Dreiecks-Haltegriff</p>	<p>Sankaku-gatame</p>  <p>Dreiecks-Hebel</p>