

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	7
Zeichenerklärung	12
Tabelle Haltetechnik	14
Osae-komi-waza (Allgemeines)	15
Kesa-gatame-Gruppe	
Kesa-gatame	16
Kuzure-gesa-gatame	18
Makura-gesa-gatame	20
Kata-gatame	22
Gyaku-gesa-gatame	23
Uki-gatame	24
Yoko-shiho-gatame-Gruppe	
Yoko-shiho-gatame	25
Kuzure-yoko-shiho-gatame	26
Mune-gatame	28
Kata-osae-gatame	29
Kami-shiho-gatame-Gruppe	
Kami-shiho-gatame	31
Kuzure-kami-shiho-gatame	33
Kami-sankaku-gatame	34
Ura-shiho-gatame	37
Tate-shiho-gatame-Gruppe	
Tate-shiho-gatame	38
Kuzure-tate-shiho-gatame	39
Tate-sankaku-gatame	41
Verteidigung gegen Osae-komi-waza	43
Shime-waza (Allgemeines)	45
Tabelle Würgetechnik	46
Juji-jime-Gruppe	
Nami-juji-jime	47
Gyaku-juji-jime	49
Yoko-juji-jime	50
Kata-juji-jime	50
Tomoe-jime	51
Sode-guruma	52
Okuri-eri-jime-Gruppe	
Okuri-eri-jime	53
Gyaku-okuri-eri-jime	54
Kata-ha-jime-Gruppe	
Kata-ha-jime	55
Kaeshi-jime	56
Gyaku-kaeshi-jime	58
Othen-jime	60
Hadaka-jime-Gruppe	
Hadaka-jime	61
Ushiro-jime	62
Sankaku-jime	64
Ryote-jime-Gruppe	
Ryote-jime	64
Maki-komi-jime	65
Kensui-jime	66
Kami-shiho-ryote-jime	67

Katate-jime-Gruppe	
Katate-jime	68
Ebi-jime	69
Tsuki-komi-jime	71
Hasami-jime	73
Ashi-jime-Gruppe	
Ashi-jime	74
Kagato-jime	75
Kami-shiho-ashi-jime	76
Kata-jime	76
Verteidigung gegen Shime-waza	77
Kansetsu-waza (Allgemeines)	79
Tabelle Hebeltechnik	80
Juji-gatame-Gruppe	
Nami-juji-gatame	81
Kami-juji-gatame	84
Gyaku-juji-gatame	86
Yoko-juji-gatame	87
Othen-gatame	88
Ude-gatame-Gruppe	
Nami-ude-gatame	89
Mune-ude-gatame	91
Gyaku-ude-gatame	92
Hizi-maki-komi	93
Kuzure-hizi-maki-komi	94
Ashi-gatame-Gruppe	
Ashi-gatame	94
Hiza-gatame	96
Kami-hiza-gatame	98
Yoko-hiza-gatame	99
Kesa-ashi-gatame	100
Hara-gatame-Gruppe	
Hara-gatame	101
Gyaku-hara-gatame	103
Waki-gatame-Gruppe	
Waki-gatame	104
Gyaku-waki-gatame	106
Kannuki-gatame-Gruppe	
Kannuki-gatame	108
Gyaku-kannuki-gatame	109
Mune-kannuki-gatame	110
Kami-shiho-kannuki-gatame	110
Ryo-kannuki-gatame	111
Kuzure-kannuki-gatame	112
Ude-garami-Gruppe	
Nami-ude-garami	113
Gyaku-ude-garami	114
Ashi-garami	116
Kesa-garami	117
Gyaku-gesa-garami	118
Waki-garami	119
Gyaku-waki-garami	119
Hara-garami	120
Verteidigung gegen Kansetsu-waza	121