

# Inhaltsverzeichnis

---

## Kapitel 1

### Namen und Grundformen von Hebeltechniken

- 12 Jūji-gatame (JGT)
  - 13 Ude-garami (UGR), Ude-gatame (UGA)
  - 14 Hiza-gatame (HIG)
  - 15 Waki-gatame (WAK), Ashi-gatame (AGA)
  - 16 Te-gatame (TGT), Sankaku-gatame (SGT), Hara-gatame (HGA)
- 

- 28 Jūji-gatame gegen Bankposition: Uke anheben, linke Hand durchschieben, ihn drehen und hebeln
  - 29 Jūji-gatame gegen Bankposition: Uke anheben, rechte Hand durchschieben, ihn drehen und hebeln
  - 30 Jūji-gatame gegen Bankposition: Einen Kreis um Uke herum machen und hebeln
  - 31 Ashi-gatame gegen Bankposition
  - 32 Sankaku-gatame gegen Bauchlage
- 

## Kapitel 2

### Kernpunkte und grundlegende Übungen zu Jūji-gatame und Ude-garami

- 18 Kernpunkte bei Jūji-gatame
  - 19 Grundlegende Übungsformen zu Jūji-gatame
  - 21 Kernpunkte zu Ude-garami
  - 22 Jūji-gatame und Ude-garami als Handlungskette üben
- 

## Kapitel 4

### Situative Anwendungen: Hebeltechniken aus der eigenen Rückenlage

- 34 Jūji-gatame
  - 39 Sankaku-gatame
  - 40 Hiza-gatame: wenn Uke unter Toris Bein durchgreift / wenn Uke Toris Bein anhebt
  - 43 Ude-gatame: wenn Uke Toris Knie nach unten drückt
  - 44 Ude-garami
- 

## Kapitel 5

### Situative Anwendungen: Hebeltechniken aus der eigenen Bankposition

- 46 Waki-gatame: wenn Uke vor Tori kniet und von der Seite unter dessen Achsel greift
- 48 Waki-gatame: wenn Uke vor Tori kniet und von vorne unter dessen Achsel hindurchgreift
- 50 Ude-garami: wenn Uke von hinten unter Toris Arm greift

## Kapitel 6

- 
- 81 Von Uchi-mata zu Jūji-gatame
  - 82 Von Ude-gaeshi zu Te-gatame
  - 84 In Ude-garami rollen
  - 86 Vom eigenen Seoi-nage zu Jūji-gatame
  - 88 Von Ukes Seoi-nage zu Jūji-gatame
- 

### Situative Anwendungen:

#### Übergänge von Haltetechniken zu Hebeltechniken

- 54 Von Kuzure-kesa-gatame zu Waki-gatame
  - 58 Von Kesa-gatame zu Te-gatame
  - 59 Von Kesa-gatame zu Hiza-gatame
  - 60 Von Kami-shihō-gatame zu Ude-garami
  - 62 Von Kami-shihō-gatame zu Jūji-gatame
  - 64 Von Tate-shihō-gatame zu Jūji-gatame
  - 65 Von Tate-shihō-gatame zu Waki-gatame
  - 66 Von Yoko-shihō-gatame zu Jūji-gatame
  - 68 Von Yoko-shihō-gatame zu Ude-gatame
- 

## Kapitel 7

### Situative Anwendungen:

#### Übergänge von Würgetechniken zu Hebeltechniken

- 70 Von Okuri-eri-jime zu Jūji-gatame
  - 71 Von Okuri-eri-jime zu Te-gatame
  - 72 Von Sankaku-jime zu Sankaku-gatame
- 

## Kapitel 9

### Verteidigung überwinden

- 90 Grundlegendes Prinzip
  - 91 Ukes Griff lösen (Grundtechnik), Ukes Griff lösen (wenn Uke Toris Arm umklammert)
  - 92 Den kontrollierenden Arm wechseln
  - 93 Ukes Arme im Beindreieck (sankaku) einklemmen und lösen
  - 94 Uke hochkommen lassen und zurückdrücken
  - 95 Trotz Ukes Beinklammer hebeln
  - 96 Zu Sankaku-gatame übergehen: wenn Uke Tori linkes Bein mit einem Arm gefasst hat
  - 97 Zu Sankaku-gatame übergehen: wenn Uke Tori rechtes Bein mit beiden Armen umfasst hält
  - 98 Zu Kuzure-kami-shihō-gatame übergehen
  - 100 Zu Uki-gatame übergehen
- 

## Anhang

### Befreiungen aus Hebeltechniken

- 102 In die Bankposition drehen
- 103 Den Kopf befreien und sich aufrichten
- 104 Autoren-Profile

## Kapitel 8

### Situative Anwendungen:

#### Übergänge von der Standposition zu Hebeltechniken

- 76 Von Tomoe-nage zu Jūji-gatame
- 79 Waki-gatame
- 80 Ude-gatame