

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 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 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 3

Situative Anwendungen: Hebeltechniken gegen Bankposition oder Bauchlage

- 26 Jūji-gatame gegen Bankposition: Uke anheben und hebeln
- 27 Jūji-gatame gegen Bauchlage: Uke anheben und hebeln

Kapitel 6

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 8

Situative Anwendungen:

Übergänge von der Standposition zu Hebeltechniken

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

- 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
-

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 Toris 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