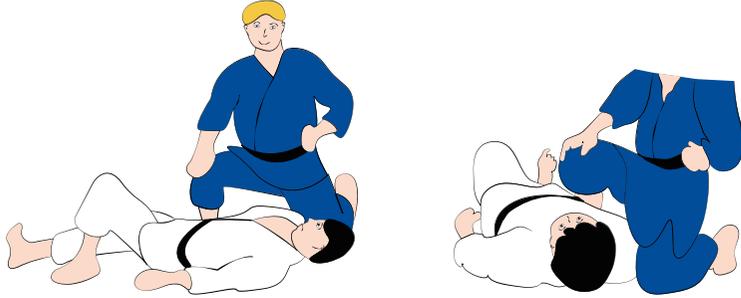
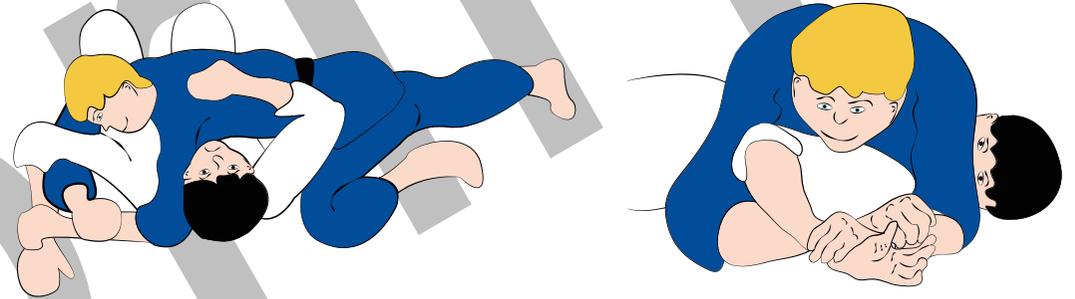


# Kansetsu waza (Hebeltechniken)

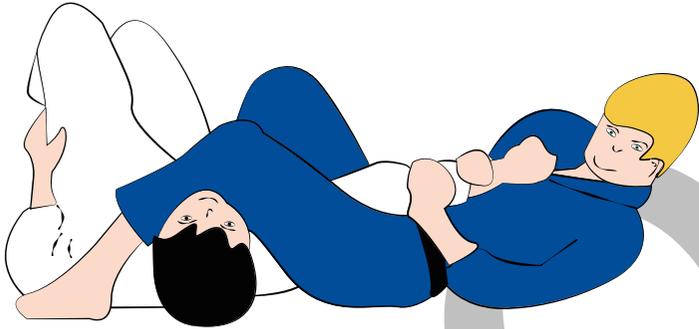
## 1. Position - Grundstellung



## 2. Ude garami (Armkontrolle)



## 1. Ude hisigi juji gatame (Kontrolle durch kreuzweises Armverbiegen)



## 3. Ude hisigi (Arm verbiegen)



## 4. Yoko hiza gatame (seitliche Knie Kontrolle)



## Kansetsu waza (Hebeltechniken)

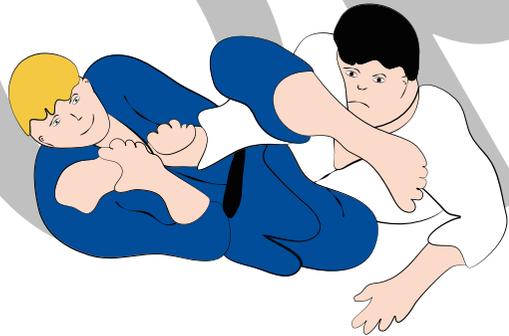
### 2. Position - Grundstellung



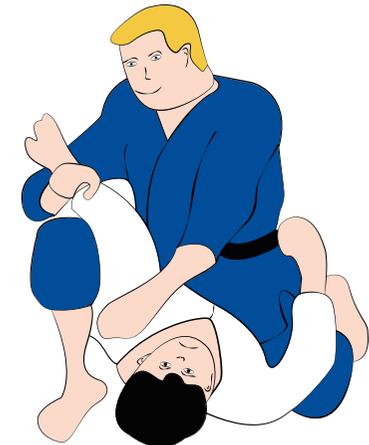
1. Kami ude hisigi juji gatame  
(Arm verbiegen durch Kreuz-Kontrolle von oben)



2. Yoko ude hisigi  
(seitliches Arm Verbiegen)

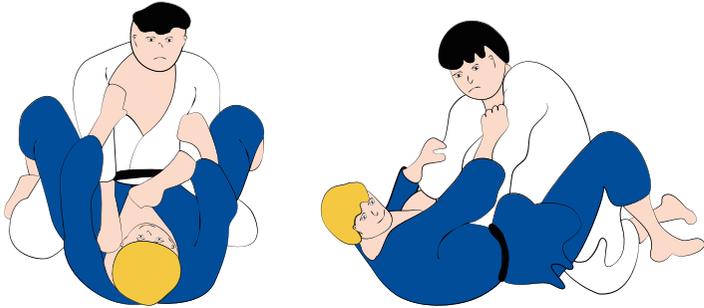


3. Kami hiza gatame  
(Knie-Kontrolle von oben)

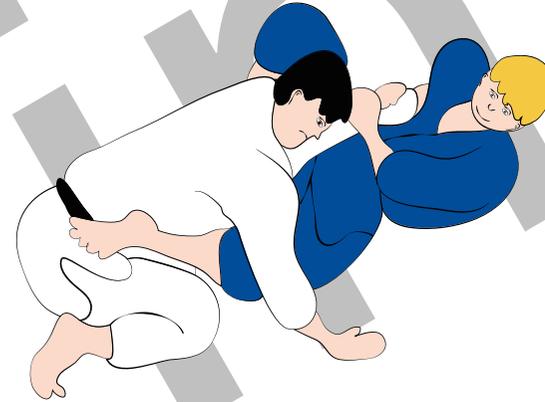


# Kansetsu waza (Hebeltechniken)

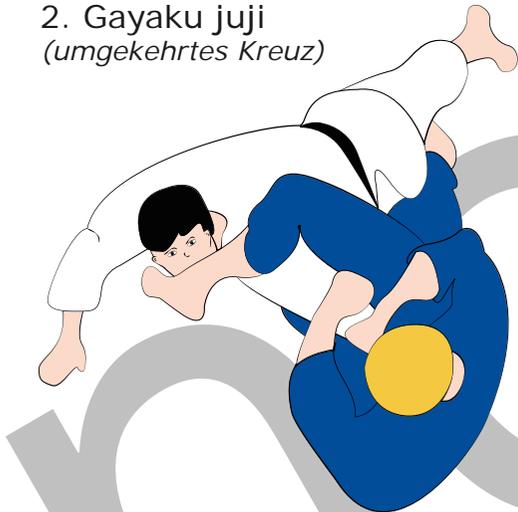
## 3. Position - Grundstellung



1. Ude hisigi henkwaza  
(Arm verbiegen mit Wechseltechnik)



2. Gayaku juji  
(umgekehrtes Kreuz)



3. Jime garami  
(Würgekontrolle)

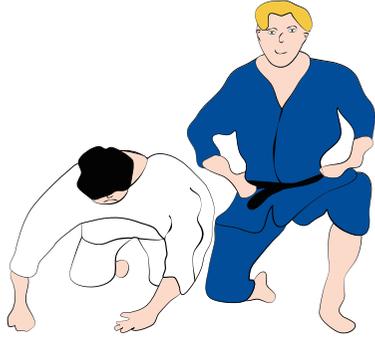


4. Hiza gatame  
(Kniekontrolle)

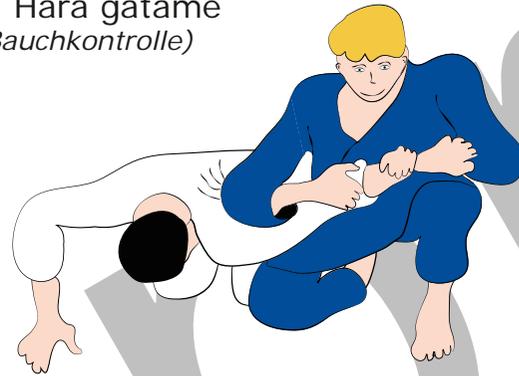


# Kansetsu waza (Hebeltechniken)

## 4. Position - Grundstellung



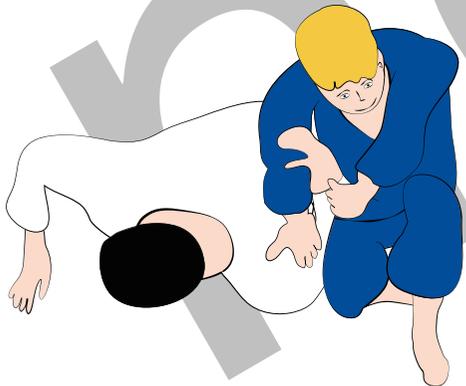
1. Hara gatame  
(Bauchkontrolle)



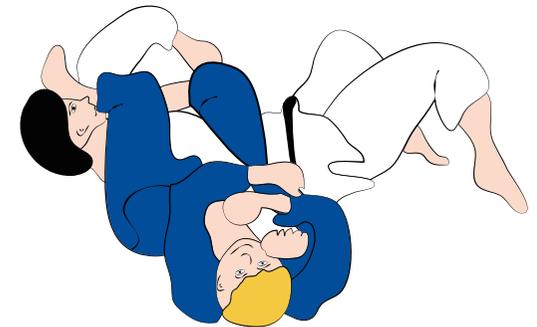
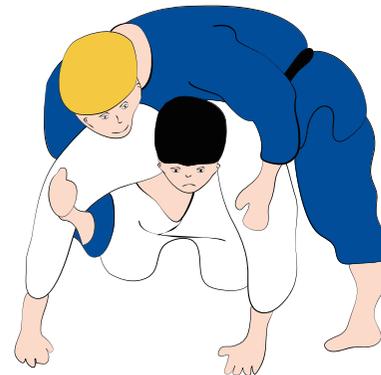
2. Ashi gatame  
(Beinkontrolle)



3. Ude garami henkawaza  
(Arm einrollen mit Wechseltechnik)



4. Oten gatame  
(gerollte Kontrolle)



# Kansetsu waza (Hebeltechniken)

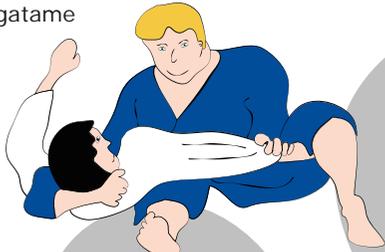
## 5. Position - Grundstellung

Die Durchführung der Hebel erfolgt aus der Grundstellung einer Haltetechnik heraus

### 1. Kesa garami (Schärpen-Kontrolle)



Kesa gatame



### 2. Kuzure kami shiho garami (Variante eingerollte obere 4-Punkt Kontrolle)



Kuzure kami shiho gatame



### 3. Gayaku kesa garami (umgekehrte eingerollte Schärpe)



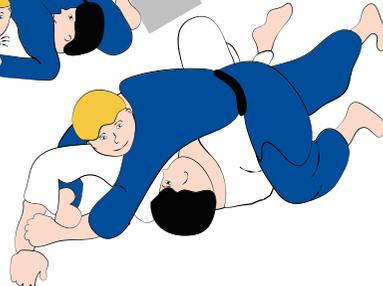
Gayaku kesa gatame



### 4. Mune garami (eingerollte Brust Kontrolle)



Mune gatame



### 5. Gayaku mune (umgekehrte Brust)



Mune gatame

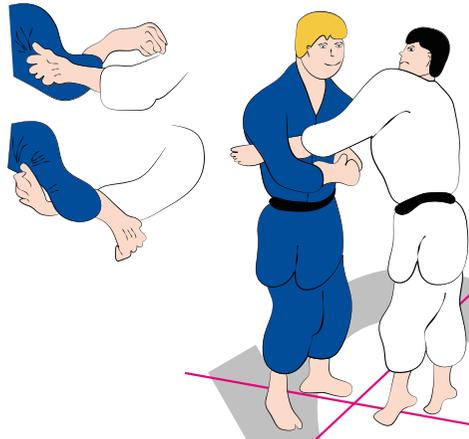


# Kansetsu waza (Hebeltechniken)

## 6. Position - Grundstellung



1. Gayaku te kubi  
(umgekehrtes Handgelenk)



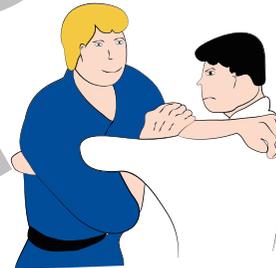
2. Hizi maki komi  
(Ellbogen einrollen)



3. Kuzure hizi maki komi  
(Variante Ellbogen einrollen)



4. Kanuki gatame  
(Riegel-Kontrolle)



5. Ude hisigi hiza gatame  
(Arm verbiegen durch Knie-Kontrolle)

