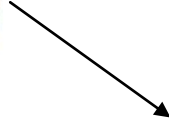


Übungsform: Hebelkette Armstreckhebel im Stand
[Joachim Retzek 7. Dan Jiu-Jitsu / Domenic Hesse 3. Dan Jiu-Jitsu]



Armstreckhebel zu Boden
Osae-ude-gatame

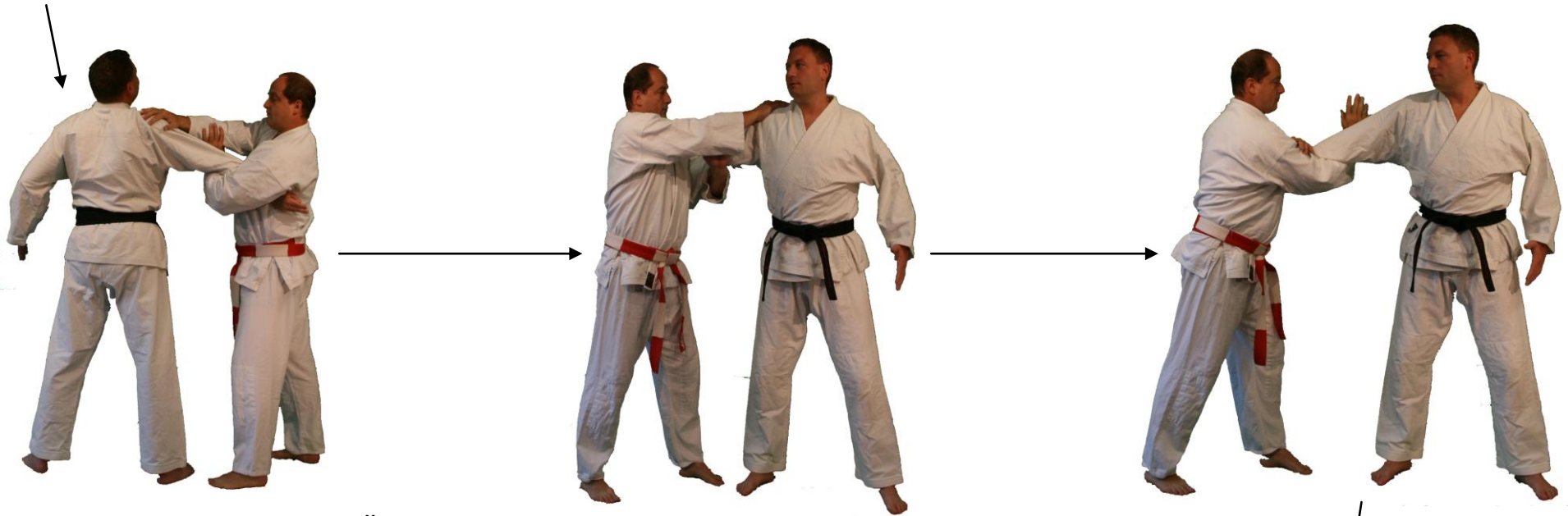
Bauchstreckhebel
Hara-gatame



Drehstreckhebel
Ude-gatame



Körperstreckhebel (Waki-gatame)



Armriegel von innen (NUR als Übungsform)



Armriegel von außen (Grundform)
Gyaku-(Soto)-kanuki-gatame

Armriegel von außen (umgekehrte Form)



Armstreckhebel über den Oberarm



Armstreckhebel über die Schulter
Ude-hishigi-kata-gatame



Armstreckhebel
über den Nacken



Armstreckhebel zu Boden
Osae-ude-gatame

