
Judo Hebeln

Ude-kansetsu-waza (38 Armhebel)

7 Armhebel Lippmann/Wieneke **gelb**, 9 Armhebel Kodokan **grün**

1. Gruppe Ude-garami

- 1 **Ude-garami** **Kodokan**
- 2 Gyaku-ude-garami
- 3 Kesa-garami
- 4 Gyaku-kesa-garami
- 5 Waki-garami
- 6 Gyaku-waki-garami
- 7 **Ashi-garami**
- 8 Gyaku-ashi-garami
- 9 Hara-garami
- 10 Gyaku-hara-garami

2. Gruppe Ude-hishigi-juji-gatme

- 1 **Ude-hishigi-juji-gatame (Seitstreckhebel aus dem Kniestand)** **Kodokan**
- 2 Gyaku-ude-hishigi-juji-gatame
- 3 Kami--ude-hishigi-juji-gatame (Seitstreckhebel aus dem Reitsitz)
- 4 Udo-hishigi-hiza-gatame (Kippstreckhebel im Niedergehen)
- 5 Yogo-ude-hishigi
- 6 Othen-gatame (Seitstreckhebel aus der Bank)
- 7 **Ude-hishigi-sankaku-gatame** **Kodokan**

3. Gruppe Ude-hishigi-ude-gatame

- 1 **Ude-gatame** **Kodokan**
- 2 Gyaku-ude-gatame
- 3 Hiza-maki-komi
- 4 Kuzure-hiza-maki-komi
- 5 Mune-gyaku
- 6 Ude-hishigi-te-gatame (Kippstreckhebel **Kodokan**)

4. Gruppe Ude-hishigi-waki-gatame

- 1 **Waki-gatame** **Kodokan**
- 2 Gyaku-waki-gatame

5. Gruppe Ude-hishigi-hara-gatame

- 1 Hara-gatame **Kodokan**
- 2 Gyaku-hara-gatame

Judo Hebeln

6. Gruppe Ude-hishigi-ashi-gatame

- 1 Ashi-gatame Kodokan
- 2 Hiza-gatame Kodokan
- 3 Kami-hiza-gatame
- 4 Yoko-hiza-gatame
- 5 Rio-hiza-gatame
- 6 Kesa-ashi-gatame

7. Gruppe Ude-hishigi-kannuki-gatame

- 1 Kannuki-gatame
- 2 Gyaku-Kannuki-gatame
- 3 Mune-kannuki
- 4 Kami-shiho-kannuki-gatame
- 5 Rio-te-kannuki-gatame

38 Hebelarme zusammengestellt als Gedächtnisstütze von
Georg Johannes Reinartz 6. Dan
www.budo-club-koeln.de
26. November 2017