



Aikido Hebeltechniken

(Katame Waza)



一教 1.Ikkyo
(Ude Osae)
Armstreckhebel



二教 2.Nikyo
(Kote Mawashi)
Armdrehhebel



三教 3.Sankyo
(Kote Hineri)
Handdrehhebel



四教 4.Yonkyo
(Tekubi Osae)
Armpressdrehhebel



五教 5.Gokyo
(Ude Nobashi)
Armstreckgriff



Rokkyo (Hiji Kime Osae)
Armstreckhebel mit Ellenbogen



Ude Garami
Armschlüssel