

# Armhebel

## Ude-garami

Kesa-garami  
**Ude-garami 1**  
Ude-garami 2  
**Ude-garami 3**  
Ude-garami 4  
**Waki-garami**  
Hara-garami

(gebogener Armhebel)

## Juji-gatame

Kami-juji-gatame 1  
**Kami-juji-gatame 2**  
gerollter Kami-juji-gatame  
**Yoko-juji-gatame 1**  
Juji-gatame  
**Gyaku-juji-gatame**

(Kreuzhebel)

## Ude-gatame

Ude-gatame 1  
**Ude-gatame 2**  
Gyaku-ude-gatame  
**Mune-gyaku-ude-gatame**

(gestreckter Armhebel)

## Waki-gatame

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

(mit der Seite hebeln)

## Kanuki-gatame

Kannuki-gatame  
**Mune-kannuki-gatame**  
Kami-shiho-kannuki-gatame  
**Gyaku-kannuki-gatame**

(verriegeln und hebeln)

## Hara-gatame

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

(mit dem Bauch hebeln)

## Ashi-gatame

Kesa-ashi-gatame  
**Hizi-gatame**  
Ashi-gatame  
**Yoko-hiza-gatame**  
Kami-hiza-gatame  
**Rio-hiza-gatame**

(mit dem Bein hebeln)