

Kurt Fuchs

Judo *z
perfekt ^
Wettkampftechniken am Boden

TALKEN



Inhalt

Über den Autor		Grundform Waki-gatame____	77
		Grundform Kannuki-gatame	78
Einige Worte vorab	8	Grundform Ude-garami____	83
Der Bodenkampf (Ne-waza)	9	Befreiungen aus Bodentechniken	90
Angriffs- und Verteidigungs- stellungen		Übergänge von einer Bodentechnik zur anderen (Kombinationen)_____	102
Haltegriffe (Osae-komi-waza)	14	Vom Haltegriff zum Hebel	102
Grundform Kesa-gatame _		Vom Halten zum Würgen _	106
Grundform Yoko-shiho-gatame____	22	Richtig angreifen_____	110
Grundform Kami-shiho-gatame _	28	Angriff gegen die Verteidigungsposition Bankstellung_____	110
Grundform Tate-shiho-gatame____	32	Angriff gegen die Verteidigungsstellung Bauchlage_____	117
Würgetechniken (Shime-waza)____	34	Angriff gegen die Verteidigungsstellung Rückenlage oder Sitz_____	122
Grundform Juji-jime_____	35	Angriff gegen die Verteidigungsstellung Umklammerung mit einem Bein	128
Grundform Okuri-eri-jime	40	Ein Auszug aus den Wettkampffregeln _	130
Grundform Kata-ha-jime _	41	Register	131
Grundform Hadaka-jime _	46		
Grundform Ryo-te-jime _	47		
Grundform Kata-te-jime _	50		
Grundform Ashi-jime_____	51		
Hebeltechniken (Kansetsu-waza)	54		
Grundform Juji-gatame _	56		
Grundform Ude-gatame _	63		
Grundform Ashi-gatame.	70		
Grundform Hara-gatame	75		