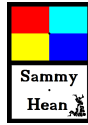


Aus dem Skript “Juji-Gatame - Der Schlüssel zum Erfolg“



www.Judo-Base.de

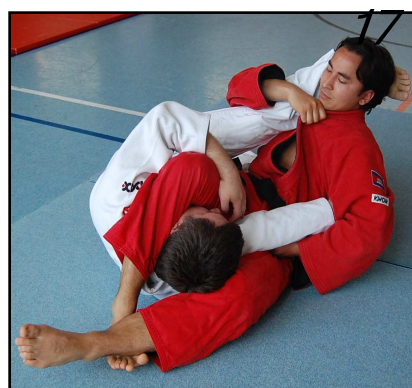


Schlüsselpunkte

- den eigenen Griff unter Ukes Achsel zum gegenüberliegenden Revers führen (1)
- Arm unter Ukes Bein durchschieben (3)
- das fixierte Bein hochdrücken (6)

www.Judo-Base.de

Juji Gatame Situation



Schlüsselpunkte

- Bein von Uke fixieren (13)
- Beine einhaken (15)
- nach hinten lehnen (17)

Achtung: Diese Technik ist sehr gefährlich, da durch die Drehung der Arm schnell gehebelt wird. Daher sollte zur Übung zunächst nur am Ärmel festgehalten werden, um den Arm zu fixieren.