

# Aikido Hebeltechniken

(Katame Waza)



1. Ikkyo  
(Ude Osae)  
*Armstreckhebel*



2. Nikyo  
(Kote Mawashi)  
*Armdrehhebel*



3. Sankyo  
(Kote Hineri)  
*Handdrehhebel*



4. Yonkyo  
(Tekubi Osae)  
*Armpressdrehhebel*



5. Gokyo  
(Ude Nobashi)  
*Armstreckgriff*



Rokkyo (Hiji Kime Osae)  
*Armstreckhebel mit Ellenbogen*

Ude Garami  
*Armschlüssel*