

# Juji-garami

Nachfolgend die von der TK definierten Alleinstellungsmerkmale dieser Technik:

**Ein Arm von Uke wird gegen die gebeugte Innenseite der anderen Hand so gestreckt, dass ein Hebel wirkt. Dabei kreuzen sich die Arme im Ellenbogenbereich. Durch eine ergänzende Zentrumsbewegung von Nage kann der Hebel verstärkt wirken und Uke kommt zum Fallen. Die Arme des Uke werden zu einem Kreuz im Ellenbogenbereich geführt, ein Arm wird von unten um den gestreckten Arm gebeugt.**

Die nachfolgenden Bilder verdeutlichen die oben ausgeführten Kriterien.

