

Gyaku-juji-jime (逆十字絞)

Kodokan Definition: *“A technique to choke the opponent’s neck region by crossing the wrists from the front, gripping his side-collars with four fingers of both hands inside and tightening arms.”*

(Eine Würgetechnik von vorne, bei der die Handgelenke gekreuzt sind, die Kragenseiten mit beiden Händen innen gegriffen werden und mit den Armen straff gezogen wird.)

Erläuterung und Anwendungsformen



Hände über Kreuz, beide Daumen außen, Finger innen (noch nicht vollständig angesetzt)

Bei Gyaku-juji-jime wird genau umgekehrt gegriffen wie bei Nami-juji-jime, also mit den Fingern innen und mit den Daumen außen. Entsprechend wird mit den Daumenseiten der beiden Handrücken gewürgt.



würgen aus der Unterlage



„Marhenke-Würger“ (gegen die Bankposition, hier die Endphase)