

Sankaku-jime (三角絞)

Kodokan Definition: *“A technique to choke the opponent’s neck region by holding his neck and right armpit between both legs and hooking the right foot on the back of the left knee while forming a triangular form.”*

(Eine Würgetechnik, bei der der gegnerische Nacken und seine rechte Achsel zwischen beiden zu einem Dreieck geformten Beinen gewürgt wird, indem der rechte Fuß in die linke Kniekehle eingehakt wird.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Bei Sankaku-jime wird Kopf und ein Arm Ukes eng umschlungen und ausschließlich mit den Beinen gewürgt. Da die Beine nur flächig gegen Ukes Hals gedrückt werden können, muss die Technik äußerst präzise angesetzt werden, um wirklich zu würgen. Sankaku-jime kann aus verschiedenen Richtungen angesetzt werden.



würgen von hinten von der Kopfseite



Würgen aus einer seitlichen Position



Würgen bei gleichzeitiger Haltetechnik (Kuzure-kami-shiho-gatame)



Würgen aus der Unterlage als Befreiung aus Yoko-shiho-gatame



Würgen aus der Unterlage in frontaler Position