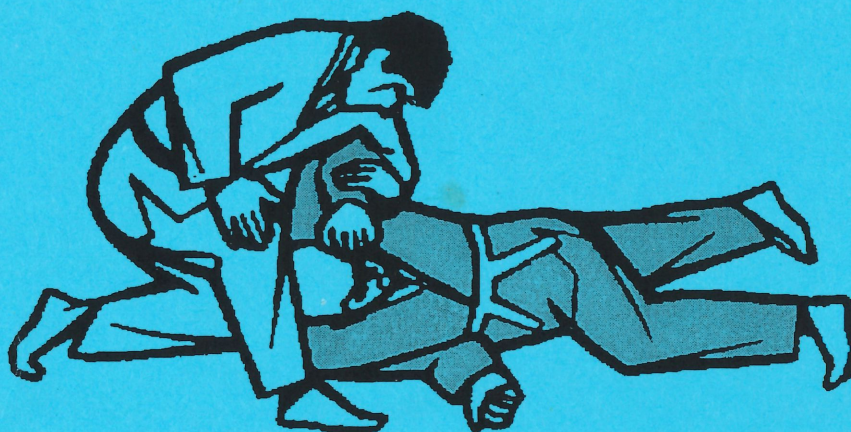


N Ö
JUDO - LANDESVERBAND

PRÜFUNGSREFERAT
P. SOTTOLARZ



Lösungsvorschläge der Bodenarbeit im Kyuprogramm

1997

Methodische Hinweise zur Schulung

Zur Schulung einzelner Techniken der Bodengriffe :

Bei der Schulung einzelner Angriffs Verteidigungs- und Befreiungstechniken stellen zunächst die Phasen des Griffansatzes und der Griffvollendung hohe Anforderungen an das Vermögen des Judokas, sich diese Bewegungsabläufe genau vorzustellen und die einzelnen Aktionen gut miteinander zu koordinieren. Deshalb nimmt UKE die geforderte Position ein und leistet keinen Widerstand. Erst danach wird die Phase der Griffvorbereitung stärker in das Üben einbezogen. Anfängern wird dabei gestattet, vermehrt als Angreifer zu arbeiten und oft den zu schulenden Griff anzusetzen. Dabei sollen sie versuchen, auch häufig von links nach rechts und umgekehrt zu wechseln (z.B. KESA-GATAME). Sie müssen aber beachten, daß dieses Wechseln für einen Moment eine labile Situation ergibt, aus der ein erfahrener Judoka seinen Vorteil ziehen kann. Sinnloses Wechseln sollte unterbunden werden.

Wenn man beim Üben merkt ,daß die Technik nicht korrekt und nicht wirksam ist , sollte man damit aufhören und die Aktion nochmals von vorn beginnen .

Vermeide unzweckmäßige Bewegungen .

Das Erlernen der jeweiligen Grifftechnik erfordert in dieser Phase des Lernprozesses, daß die präzise (genaue) Bewegungsausführung im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit von Trainer und Sportler steht.

Erst wenn der Bewegungsablauf in seinen einzelnen Teilen und als Gesamtes exakt beherrscht wird, sind die Anforderungen an die Bewegungsschnelligkeit und Explosivität des Krafteinsatzes systematisch zu erhöhen.

Empfehlungen für die Kampfesführung

Greife immer die schwächste Stelle am Gegner an (langer Arm, freier Hals usw.)

Wechsle nie deine Belastungs- und Kontrollpunkte gleichzeitig !

Bleibe frontal zum Gegner und halte ihn ständig im Blick .

Realisiere die Arm- und Beinarbeit immer zusammen .

Verschleierte deine Angriffsabsichten .

Schaffe dir günstige Stütz- und Fixierungspunkte .

Laß als Obermann beim Annähern an den Gegner das eigene Körpergewicht so oft wie möglich bzw. Erforderlich als zusätzliche Belastung wirken !

Bringe deinen Gegner in eine Position in der sein Widerstand am geringsten ist und in der sich dein Körper gleichzeitig in einer günstigen Gleichgewichtslage und vorteilhaften Angriffsposition befindet .

Spanne deine Muskulatur nicht mehr als notwendig an . Dadurch sparst du Energie und verhinderst , daß der Gegner dich leichter drehen oder wenden kann .

Das Blockieren (Kontrollieren) des Gegners

Im Rahmen der Angriffs- und Verteidigungshandlungen im Bodenkampf spielt es eine entscheidende Rolle.

Aus der Sicht des Angreifers:

TORI muß sich Stützpunkte und Kontaktstellen schaffen, die ihm die vollständige Kontrolle über den Gegner gestatten und gleichzeitig erlauben, daß er über seine volle Aktionsfreiheit verfügt .

TORI kann die durch die unterschiedliche Lage der Stützpunkte gebildeten Unterstützungs-oder Auflagefläche(in der Regel ein sogenanntes(Stützdreieck) den Erfordernissen anpassen/ verändern.

Die Verlagerung der Unterstützungsfläche (und damit der Position des KSP im Vergleich zur KSP-Lage von UKE) muß geschmeidig und ohne großen Kraftaufwand erfolgen. Sie muß auch schnell erfolgen, damit TORI sich nicht zu lange in der Phase des dynamischen Gleichgewichts befindet.

TORI muß sich ausreichend Kenntnisse über die für die entsprechende Angriffstechnik (bzw. die Verhinderung der Befreiung aus ihr) günstigsten Kontaktstellen aneignen.

Aus der Sicht des Verteidigers

Uke muß die Stützpunkte und Kontaktstellen von TORI beseitigen, damit er entweder die Angriffsvorbereitung und -durchführung verhindert bzw. stört und selbst zum Angriff übergehen kann.

UKE hindert TORI daran, seine Stützpunkte/Kontaktstellen zu verlagern, und kann ihn so in eine instabile Gleichgewichtslage bringen.

UKE versucht, durch Umklammern, Umschlingen oder Einklemmen einer oder mehrerer Extremitäten des Gegners ihn in seiner Aktions- und Bewegungsfreiheit entscheidend zu behindern.

Auch für das Blockieren des Gegners gelten die nachfolgenden genannten Empfehlungen zum strategisch-taktischen Verhalten als Zielaspekte des Bodentechniktrainings und der Vorbereitung des Judokas auf den Bodenkampf

Empfehlungen für die Kampfesführung

(Angreifer)

- Laß dem Gegner keinen Spielraum zum »Abdrehen«! Sichere immer einen engen Kontakt!
- Blockiere möglichst Hüfte und/oder Schultergürtel des Gegners!
- Gestatte dem Gegner keine Mattenflucht!
- Nutze Arme und Beine sowie dein Körpergewicht, um den Gegner im Aktionsradius zu begrenzen!
- Schnüre deinen Gegner ein und behindere seine Atmung! Das bewirkt ein starkes Beklemmungsgefühl und schwächt seinen Willen zum Widerstand.
- Sichere zuerst die Kontrolle über den Gegner, ehe du beginnst, die Technik zu vollenden bzw. in eine andere Technik zu wechseln!

(Verteidiger)

- Wehre besonders Angriffe auf deine Hüften und/oder deinen Schultergürtel ab!
- Halte deine Unterstützungsfläche so klein wie möglich (Halbkugel-Prinzip)!
- Versuche, den Gegner zwischen deine Beine zu ziehen und ihm mit Hilfe deiner Arme und Beine die Unterstützungs-punkte zu nehmen! ziehe ihn dicht an dich heran!
- Versuche, den Abstand deines KSP zu dem des Angreifers zu verringern, um dessen Gleichgewichtslage zu verschlechtern!

Möglichkeiten der Befreiung aus SHIME-WAZA

Verhaltensregeln für den angegriffenen Judoka :

- Spanne die Halsmuskulatur an und versuche , das Kinn auf die Brust zu bringen bzw. Die Schultern anzuheben ,damit der Angreifer wenig Angriffsfläche am Hals findet!
Straffe den eigenen Jackenkragen , damit der Gegner Ihn nicht ergreifen kann .
- Unterbrich die Kraftwirkung der Arme des Angreifers, indem du dagegen drückst oder deine eigenen Hände zwischen sie und die entsprechende Halspartie schiebst !
- Versuche stets in eine Position zu kommen , aus der du aufstehen kannst , um so der Würge zu entgehen ! Der Kampfrichter muß beim Übergang vom Boden- zum Standkampf die Aktion mit **MATTE** unterbrechen .
- Vermeide Panik und versuche ,die Würgewirkung einige Zeit lang auszuhalten ! Oft ergeben sich Möglichkeiten, gegen die würgende Arme eine Hebeltechnik zur Anwendung zu bringen.

Möglichkeiten der Befreiung aus UDE-KANSETSU-WAZA

Verhaltensregeln für den angegriffenen Judoka :

- Versuche immer, den angegriffenen Arm so kurz wie möglich zu machen, indem du ihn im Ellbogen beugst und in Richtung eigene Brust / Schulter ziehst !
- Unterstütze diese Bemühungen durch den Einsatz der anderen Hand !
- Vermeide ,dich in der Rücken - oder Bauchlage vom Gegner fixieren zulassen. Drehe dich so ,daß die Stütz- und Druckpunkte an deinem Arm nicht zur Wirkung kommen können !
- Spanne die gesamte Armmuskulatur an, damit nicht der erste Druck des Gegners zur Aufgabe führt !
- Die Gefahr einer ernsthaften Verletzung ist bei Hebeltechniken besonders groß. Deshalb vermeide ,in aussichtsloser Situationen unbedingt den Hebel aushalten zu wollen !

Hinweise für Befreiungsaktionen

Abschließend soll auf einige allgemeine Möglichkeiten hingewiesen werden , wie die beschriebenen Befreiungsversuche aus den verschiedenen OSAE- KOMI-WAZA ,SHIME-WAZA, UDE-KANSETSU-WAZA vom Angreifer verhindert werden können .

So kann TORI UKEs Befreiungsaktionen aus der Grifftechnik vereiteln :

- Verhindere eine wirksame Übertragung der Bewegungsenergie des sich befreienden Judokas ,indem du seine Krafrichtung unterbrichst bzw. Veränderst.
- Durch Änderung der Position zu UKE verhinderst Du ,daß dieser seine Anstrengungen auf günstigere Punkte deines Körpers konzentrieren kann bzw. Bereits erzielte Vorteile weiter ausbauen kann .
- Durch Verlagerung des Körperschwerpunktes im Verhältnis zu ursprünglichen Position werden zwischen TORI und UKE neue Kraft- Last- Verhältnisse geschaffen und Veränderungen hinsichtlich eines optimalen Stützdreieckes erzielt.
- Unterbrich die Wirkung der gegnerischen Befreiungsversuche , indem Du - abhängig von der Angriffstechnik - Dir zusätzliche Stützpunkte (Kopf ,Arme , Beine) schaffst !
- Nutze die Bewegungs und Krafrichtung des Befreiungsversuches von UKE und wechsle die Angriffsseite oder die Technik, indem Du eine Folgetechnik (Fest - halte, Hebel oder Würgetechnik)ausführst !

6/5 . Kyu

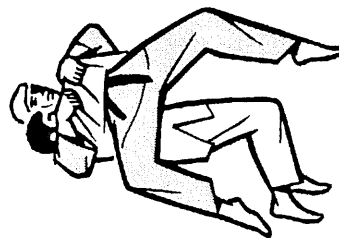
Verteidigungen/Übernahmen:

Befreiung aus KESA-GATAME

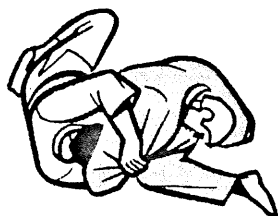
Befreiung aus KESA-GATAME



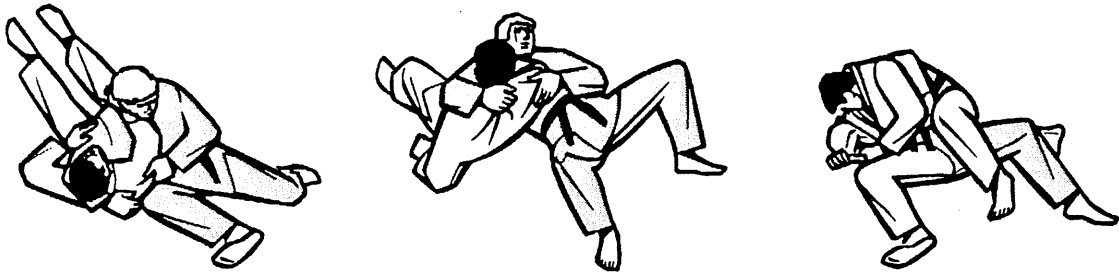
TORI bringt seinen Körper dicht an UKE heran, drückt sich mit der linken Hand (beide Hände erfassen UKEs Gürtel) von UKE weg und dreht seinen Körper leicht nach rechts. Dabei winkelt TORI sein rechtes Bein an und schiebt es zwischen sich und UKE. Danach schwingt er sein linkes Bein kräftig über UKEs linkes Bein und umklammert es. Durch dieses Umklammern ist der Festhalter unterbrochen. Um ein erneutes Halten durch Wegstoßen des klammernden Beines zu verhindern, dreht sich TORI weiter nach rechts, bis seine Schultern nicht mehr auf der Matte liegen, und versucht gleichzeitig, seinen rechten Ellbogen und Arm frei zu bekommen.



Diese Variante ist möglich, wenn UKE sich weit über TORI beugt, um ihn daran zu hindern, seinen rechten Arm heraus zu ziehen. TORI kriecht ganz dicht an UKE heran und zieht plötzlich ruckartig an UKEs linker Schulter. UKEs Gleichgewicht wird dadurch gestört. Indem TORI UKE am Oberkörper weiter nach links zieht, seine Hüfte kräftig nach oben stößt und seinen Körper um die Längsachse nach links dreht, wird UKE angehoben und diagonal über TORIs Brust auf die andere Seite gerollt. Wichtig dabei ist, daß TORI UKEs rechten Arm, der um seinen Hals geschlungen ist, mit der Rückseite seines Kopfes, den er gegen die Matte preßt, kontrolliert, damit dieser sich nicht abstützen kann.



TORI faßt mit seiner linken Hand UKEs rechten Oberarm. Er drückt ihn kräftig weg und rutscht gleichzeitig mit seinem Körper in die entgegengesetzte Richtung, bis er mit dem Kopf aus der Umklammerung heraus ist. Dabei bleibt er jedoch eng an UKEs Rücken, ergreift über dessen linke Schulter hinweg mit der linken Hand UKEs rechtes Revers und umklammert zuerst mit dem linken und anschließend mit dem rechten Bein UKEs Unterkörper. TORI vollendet diese Aktion mit einem Würgegriff z.B. OKURI-ERI-JIME,

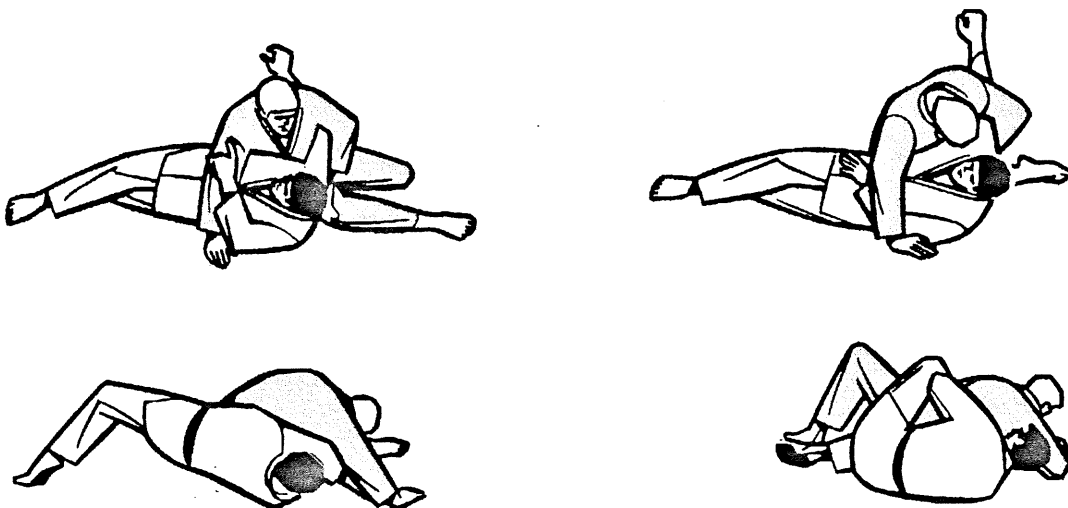


Wenn TORI seinen rechten Arm aus UKES linker Achselhöhle befreien kann, täuscht er ein Überrollen über seine linke Schulter an, indem er seine Beine und Hüfte nach links außen schwingt. UKES Reaktion (Aufrichten des Oberkörpers) ausnützend, drückt er diesen weiter nach rückwärts, wobei er mit der rechten Hand gegen UKES rechte Halseite und mit der linken Hand gegen die Matte drückt. TORI nützt dabei die Gegenbewegung seiner Hüfte und seiner Beine aus und richtet sich mit dem Oberkörper auf. Durch schnellen Platzwechsel der Beine und ein Umschlingen des gegnerischen Halses mit dem rechten Arm kann er nun selbst KESA-GATAME halten.

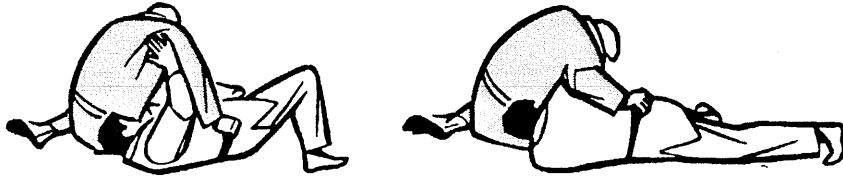


Befreiung aus KUZURE-KESA-GATAME

TORI bringt seine Fersen eng an das Gesäß heran. Dann schnellert er gleichzeitig seinen Körper nach oben und dreht seine Hüfte nach rechts. Danach drückt er mit der linken Hand von unten gegen UKES Kehle, streckt beide Beine und zieht ruckartig seinen rechten Arm aus UKES Umklammerung.

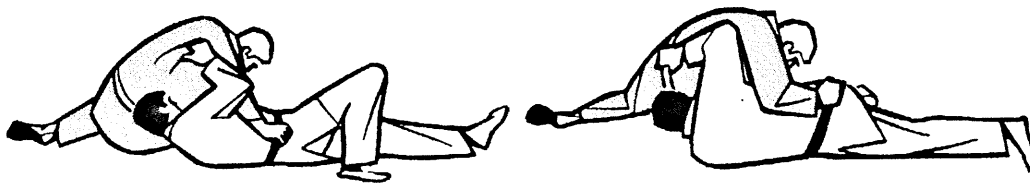


TORI täuscht ein Überrollen oder Nach-hinten drücken von UKE an, indem er sich nach linksdreht. UKE wird dadurch dazu verleitet, seinen rechten Arm nach außen gegen die Matte zu stemmen, um das Überrollen zu verhindern. TORI bringt nun seinen linken Arm unter UKES rechten Arm und drückt diesen nach außen oben über seinen Kopf hinweg, wobei er sich gleichzeitig mit dem ganzen Körper nach rechts dreht, aber mit der Brust und dem Unterleib engen Kontakt mit UKES Rücken behält. Das linke Bein umklammert UKES linkes Bein, und der rechte Arm wird ruckartig befreit.



Befreiung aus USHIRO-KESA~GATAME

Während TORI seinen Körper nach oben schnellen läßt, drückt er mit seiner rechten Hand gegen die Innenseite des rechten Oberarmes bzw. die rechte Achselhöhle von UKE, um sich Raum für die nachfolgenden Bewegungen zu schaffen. Dann läßt er sich zurückfallen und dreht gleichzeitig seinen Körper um die Längsachse nach links, um sich zu befreien.



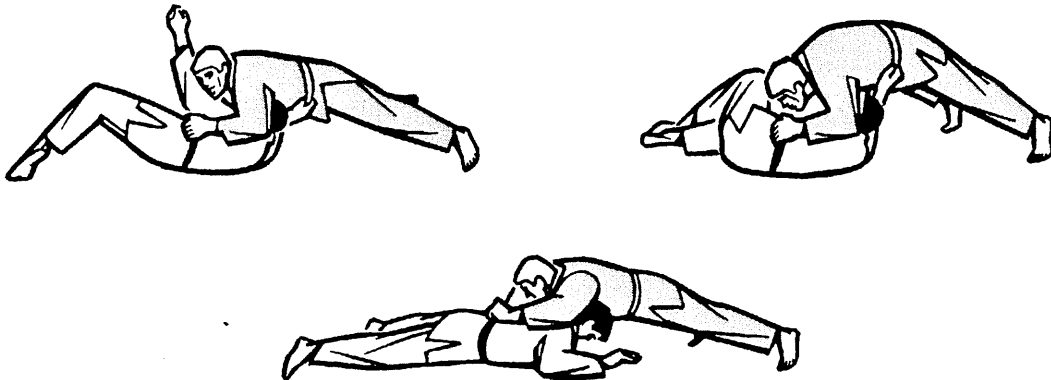
TORI schafft sich Raum mit seiner linken Hand unter UKEs rechter Achselhöhle, Dann ergreift er dessen rechte Schulter mit seiner rechten Hand, drückt UKEs Körper mit beiden Händen nach oben und diagonal nach links außen und rutscht mit seinem Körper etwas nach unten weg. Anschließend bringt er seinen Unterkörper wieder in Richtung UKE und dreht sich nach links, um sich zu befreien.

5 .Kyu

Verteidigungen / Übernahmen :

Befreiung aus YOKO-SHIO-GATAME

Befreiung aus YOKO-SHIO-GATAME



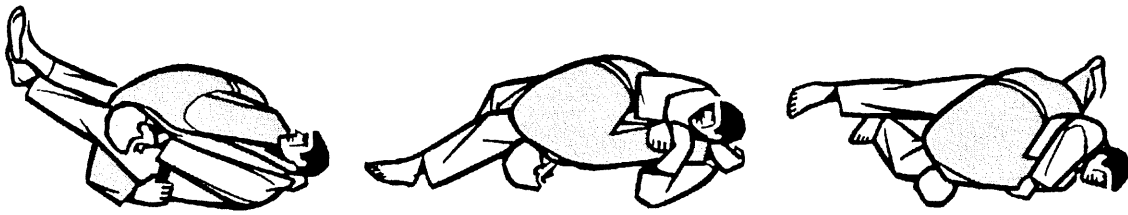
TORI dreht sich nach rechts und drückt dabei gleichzeitig mit der rechten Hand gegen UKEs Unterleib. Dann versucht TORI, den linken Arm in die so entstandene Lücke zwischen TORI und UKE zu bringen, um ihn ebenfalls gegen UKEs Körper zu drücken. TORT dreht sich ruckartig in die Bauchlage und versucht, rückwärts von UKE weg zu rutschen .



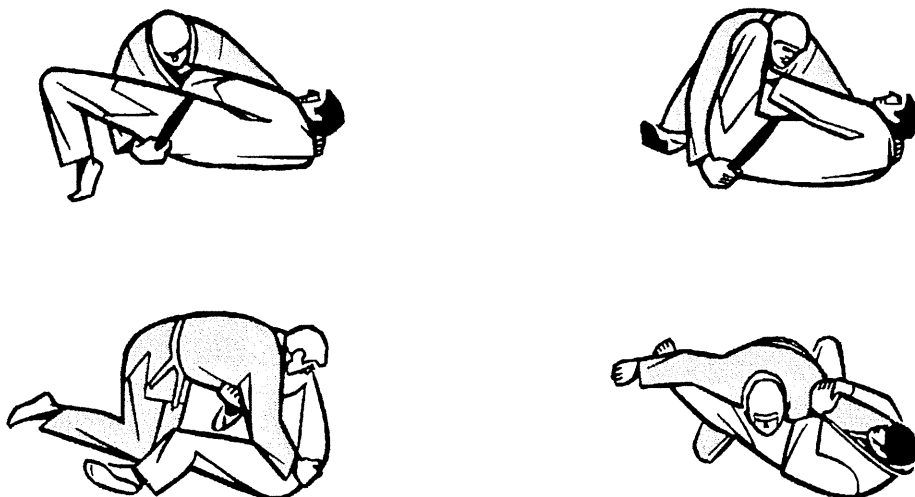
TORI faßt mit der linken Hand über UKE hinweg in die Rückseite des Gürtels und drückt mit der rechten von unten gegen UKEs Hüfte. Wenn er sich nun explosiv nach links dreht und mit den Armen entsprechend zieht bzw. drückt ,kann er UKE über sich hinweg werfen, sich nach links weiter drehen und anschließend UKE selbst festhalten.



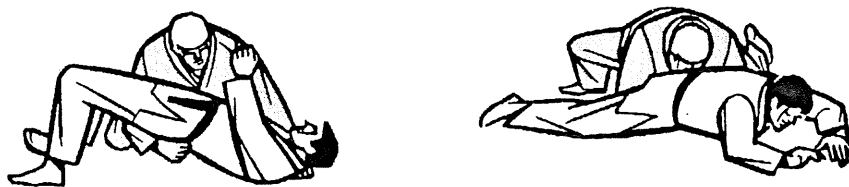
TORI schiebt UKEs Kopf und Oberkörper mit der linken Hand in Richtung der eigenen Knie, um dann UKEs Kopf mit seiner linken Kniekehle fest einzuklemmen und so den Festhaltegriff zu unterbrechen. Wenn UKE nicht rechtzeitig den Griff seiner linken Hand löst, wird dieser Arm gestreckt und kann von TORI wirkungsvoll mit einem Armhebel angegriffen werden.



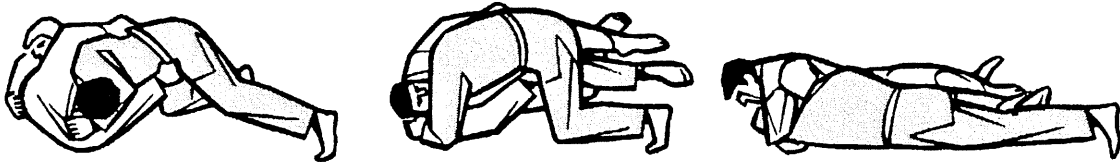
TORI hebt beide Beine an und versucht, UKEs rechten Oberarm fest dazwischen einzuklemmen. Wenn er die Beine wieder senkt und UKEs Arm mit nach unten zieht, kann er diesen gut kontrollieren. TORI kann dann den Festhaltegriff brechen, wenn er mit beiden Händen UKEs linke Hand von seiner rechten Schulter wegdrückt, seinen Kopf frei bekommt und sich nach links in die Bauchlage dreht.



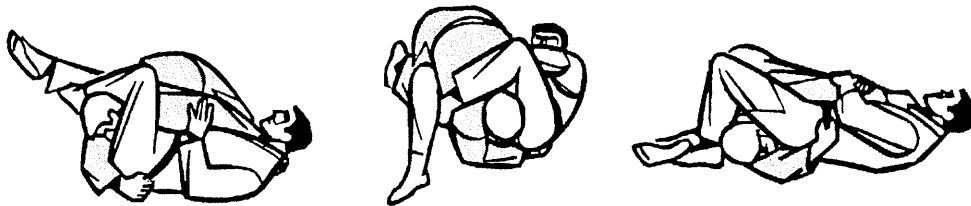
Bei dieser Variante befreit sich TORI im Vergleich zur 3. Variante, indem er sich nach rechts zu drehen versucht und gleichzeitig mit der linken Hand gegen UKEs Oberkörper drückt. In die so entstehende Lücke versucht er sein linkes oder rechtes Knie zu bringen. Nun kann er den Griff von UKEs rechtem Arm „sprengen“ und den Haltegriff lösen. Wenn er UKEs linken Arm schnell ergreift, kann er diesen mit einem Hebelgriff angreifen und UKE zur Aufgabe zwingen.



TORI schnellt seinen Körper nach oben und drückt mit der linken Hand gegen UKEs linke Schulter, um Raum für die eigene rechte Hand zu schaffen, die er unter UKEs linke Achselhöhle bringt. Dann dreht er sich nach links, zieht seinen rechten Arm heraus und dreht sich in die Bauchlage.



TORI ergreift mit der rechten Hand UKEs Gürtel an der Bauchseite und mit der linken Hand von oben auf der Rückseite. Wenn er nun seinen Körper ruckartig nach oben stößt und sich dann schnell nach rechts dreht, kann er UKEs rechtes Bein mit seinen beiden Beinen umklammern und UKE kontrollieren (der Festhalter ist damit unterbrochen) TORI dreht sich danach weiter nach rechts, macht seine rechte Schulter frei und streckt sich, um den Griff von UKEs linker Hand zu lösen.



TORI schlingt sein linkes Bein um UKEs Nacken und verschlüsselt es dann aber mit dem rechten zum SANKAKU. Dadurch werden UKEs Kopf und rechter Arm fest eingeschnürt und blockiert. Wenn TORI nun seine Beine streckt, löst er den Festhaltegriff und ist ferner in der Lage, den linken Arm von UKE zu hebeln.



Befreiung aus KUZURE-YOKO-SHIHO~GA TAME

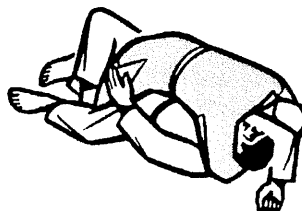
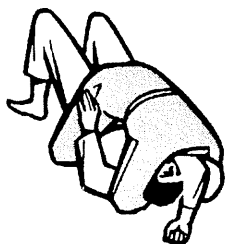
TORI drückt mit beiden Händen UKEs rechten Arm nach oben, um seinen linken Unterschenkel unter UKEs rechtes Ellbogengelenk zu bringen und den Griff der rechten Hand zu lösen. Dann dreht er sich schnell nach rechts, macht seine rechte Schulter frei und gelangt so in die Bauchlage.

5/4 . KYU

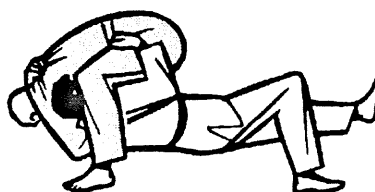
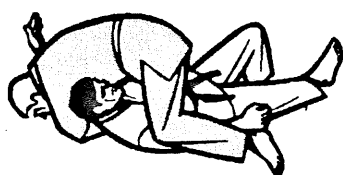
Verteidigungen / Übernahmen :

Befreiung aus TATE-SHIO-GATAME

Befreiung aus TATE-SHIO-GATAME



Wenn UKE mit den Beinen TORI nicht konsequent klammert, kann dieser mit der freien linken Hand gegen UKEs rechten Oberschenkel drücken und ihn in Richtung eigene Beine wegschieben. Wenn er seine Beine geschickt einsetzt, kann er UKEs rechten Oberschenkel mit beiden Beinen umklammern und damit die Haltetechnik unterbrechen.



TORI schiebt seinen rechten Arm zwischen den eigenen Körper und UKEs linkes Bein (s. Kreis) und faßt gleichzeitig mit der linken Hand in UKEs Jacke. Während TORI links zieht und rechts drückt und hebt, um UKE über seine linke Schulter hinwegzustoßen, rutscht er von ihm weg. Wird die Armarbeit mit der Körperdrehung nach links koordiniert, kann sich TORI auf den Bauch drehen, UKE von sich wegstoßen und so aus der Haltetechnik befreien.

4 . *KYU*

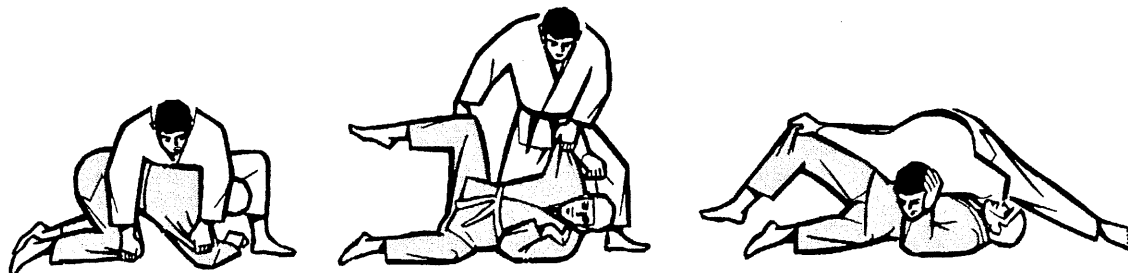
Kombinationen / Übergänge :

Aus Bankstellung Uke s - OSAE-KOMI

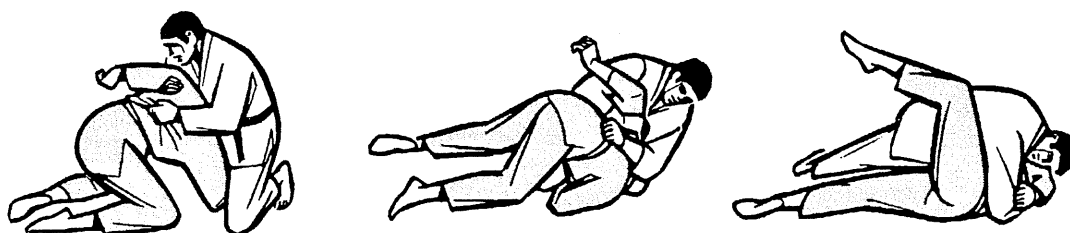
Verteidigungen / Übernahmen :

Verteidigung gegen HISHIGI

Befreiung aus KAMI-SHIO-GATAME



TORI ergreift über UKE hinweg dessen rechtes Hosenbein bzw. rechten Ärmel in Höhe des Knies bzw. Ellbogens und reißt dann mit einem Ruck UKE hoch und herum, so daß dieser in die Rückenlage fällt. Dann kann er ihn wieder selbst mit OSAE-KOMI-WAZA angreifen.



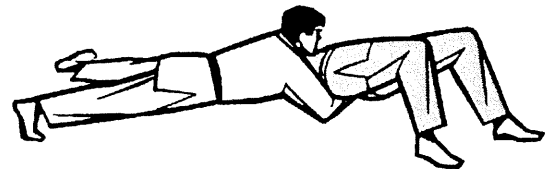
TORI befindet sich mehr an der Kopfseite UKES. Mit der rechten Hand umschlingt er UKES linke Schulter von unten her und reißt dadurch den linken Arm nach oben, während die linke Hand von oben in die Rückenpartie der Jacke oder in den Gürtel faßt. Wenn sich TORI nun nach links-vorn dreht und mit beiden Armen zieht bzw. drückt, kann er UKE in die Rückenlage zwingen.



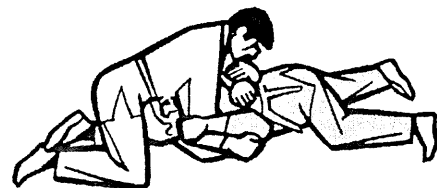
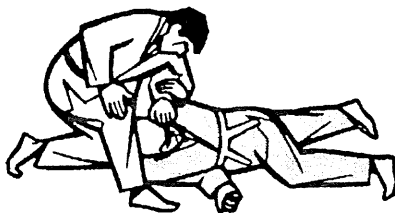
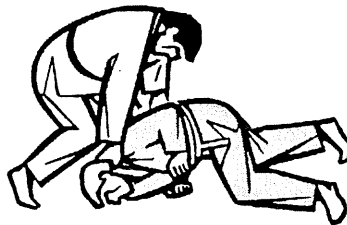
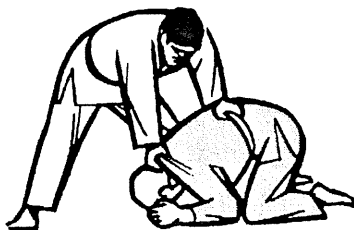
Wenn UKE versucht, dem Angriff TORIs zu entgehen und aufzustehen, dann schwingt sich TORI unter UKE und wirft ihn wie mit TOMOE-NAGE über sich hinweg und gelangt durch Weiterrollen in die Obermann-Position (seitlich zu UKE oder in den Reitsitz).



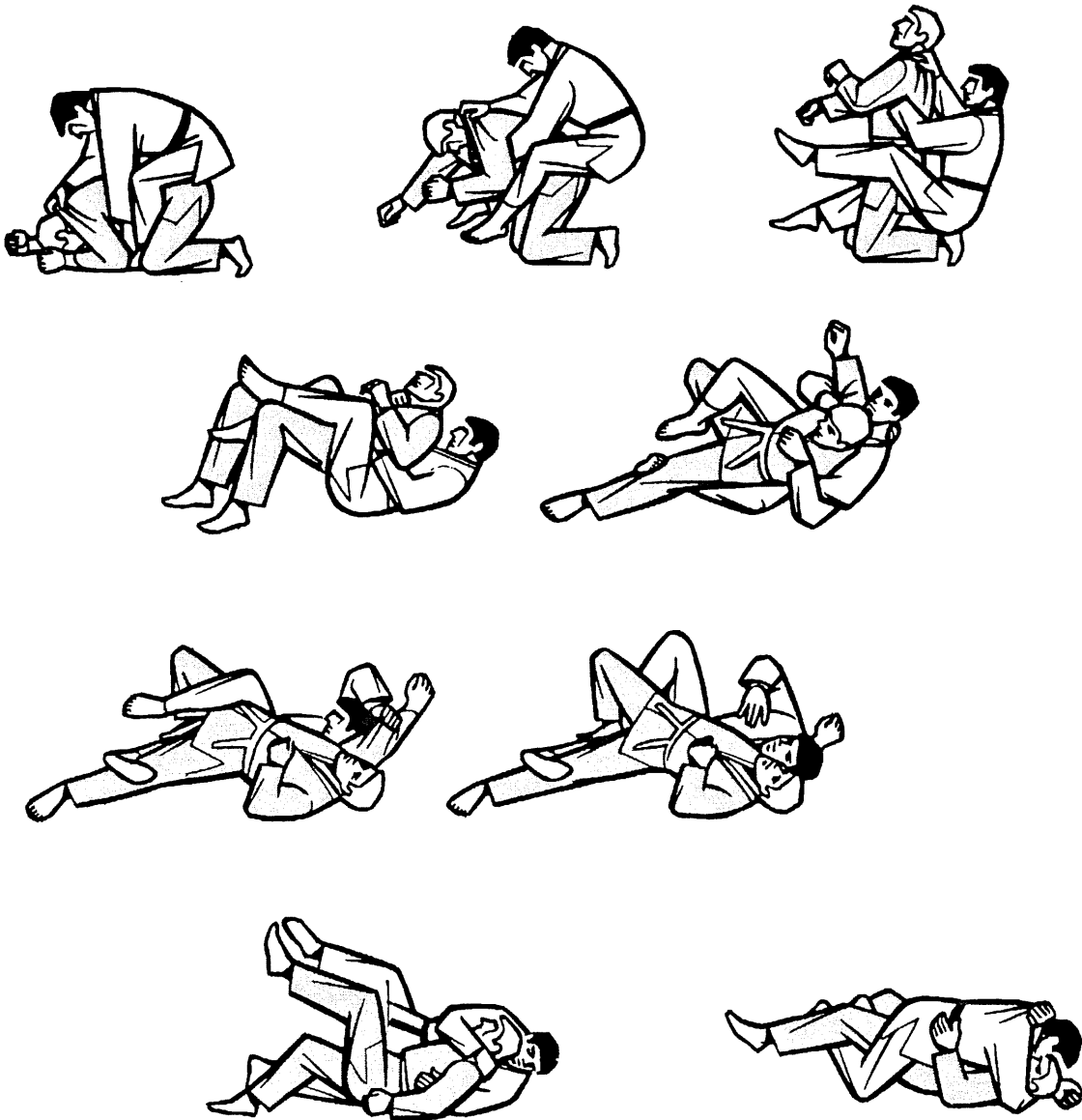
TORI erfaßt von der Seite her (unter UKES Körper hindurch) mit der rechten Hand UKES rechten Oberarm nahe der Schulter, während seine linke Hand unter UKES Hals hindurch ebenfalls dort zufaßt. Dann zieht er UKES rechte Schulter auf sich zu und drückt gleichzeitig mit der Brust gegen UKES linke Oberkörperseite, um diesen schräg nach vorn in die Rückenlage zu rollen. Aus dieser Bewegung heraus kann TORI sofort mit YOKO-SHIHO GATAME angreifen.



TORI erfaßt UKES Jacke in Höhe der linken Achselhöhle mit der rechten Hand. Während er sich nach rechts dreht und UKE mitreißt schiebt er seinen linken Arm unter UKES rechten Arm und das Handgelenk hinter den Nacken UKES. TORI dreht sich weiter in die Bauchlage und vollendet mit KUZURE~KAMI~SHIHO~GATAME.

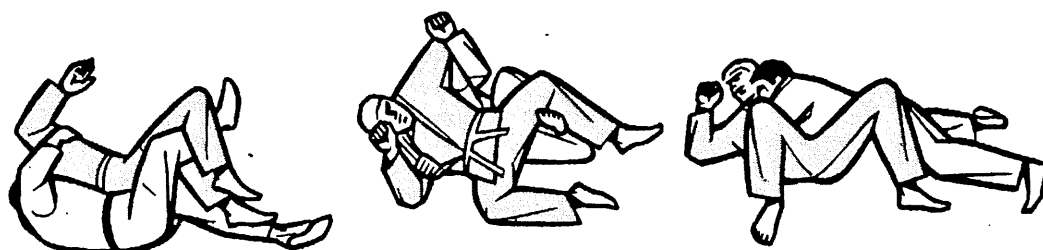


TORI reißt UKE nach rechts vorn, wobei dieser gezwungenermaßen die linke Schulter anhebt TORI ergreift diesen Arm mit der linken Hand, zieht ihn zu sich heran und zwingt UKE in die Rückenlage, wo er ihn mit KAMI-SHIHO~GATAME festhalten kann.

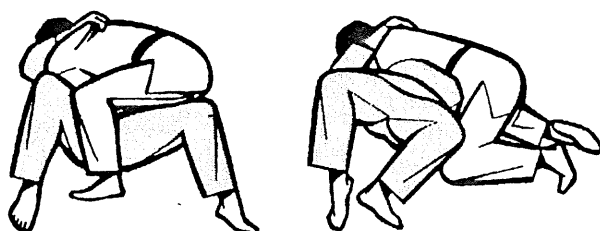


TORI kontrolliert UKE aus der Reitsitzposition Dabei faßt die rechte Hand in den Kragen und die linke zum Revers. Nun läßt sich TORI nach hinten fallen, wobei er UKE mit reißt und in die Rückenlage kommt TORI hält dabei engen Kontakt zu UKE. Wichtig ist dabei, daß das Umreißen mit der notwendigen Bewegungsamplitude und entsprechendem Schwung erfolgt, damit UKE nicht ernsthaft verletzt wird!

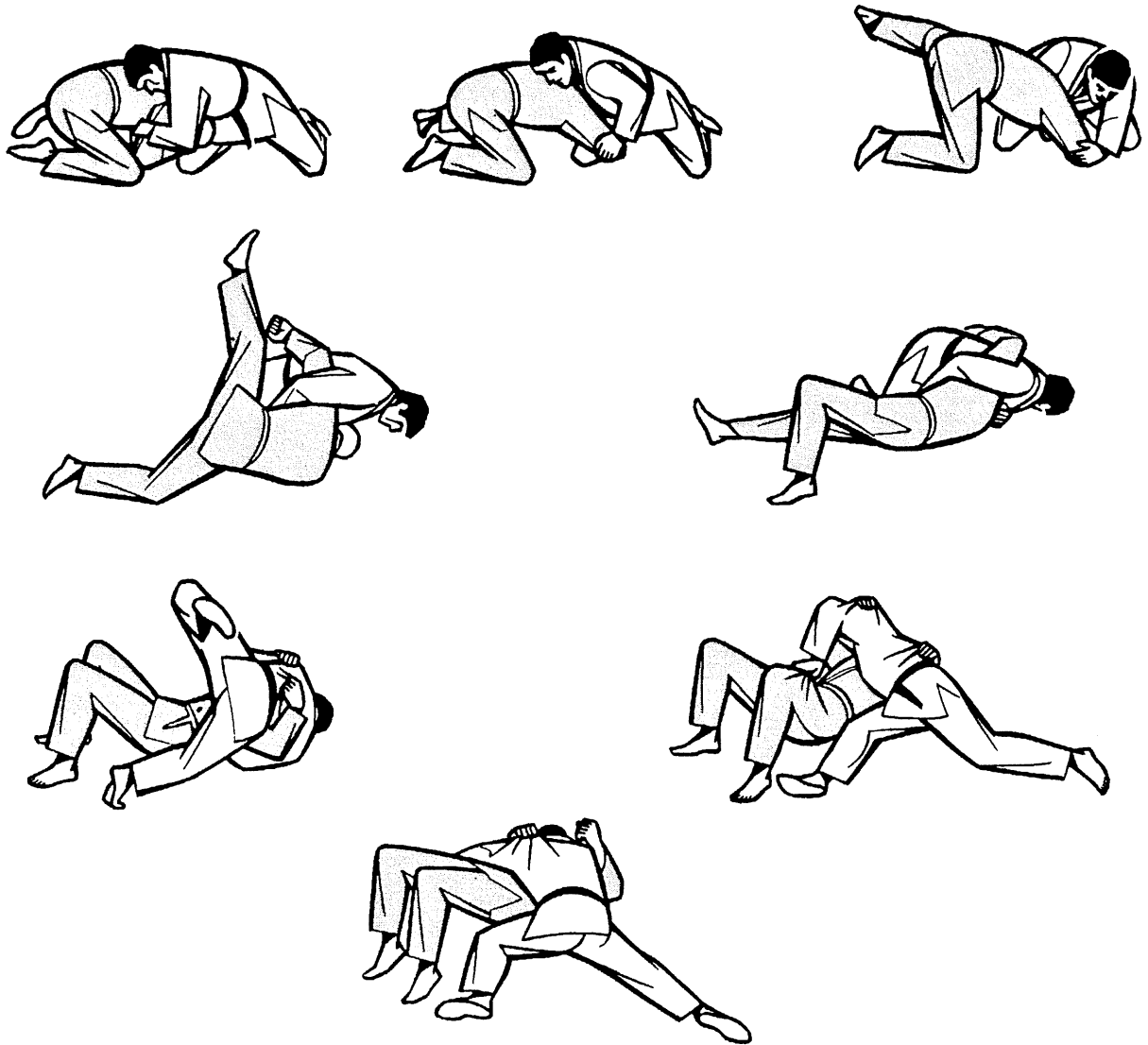
Während dann TORI UKE mit beiden Beinen kontrolliert UKEs rechten Arm mit dem Kopf blockiert arbeitet er sich kontinuierlich unter UKE hervor und hält ihn mit TATE~SHIHO~GATAME .



TORI ist nur mit einem Bein „eingestiegen“. Er schiebt seine rechte Hand unter UKEs rechte Achselhöhle und erfaßt das rechte Revers .TORI bringt die linke Hand über UKEs Schulter in eine Position für eine Würge und hakt gleichzeitig seinen rechten Spann unter UKEs rechten Dann rollt sich TORI nach links, umschlingt mit dem linken Arm UKEs linken und hebt UKE mit dem rechten Bein an TORI dreht UKE über sich hinweg und hält ihn dann mit KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME.

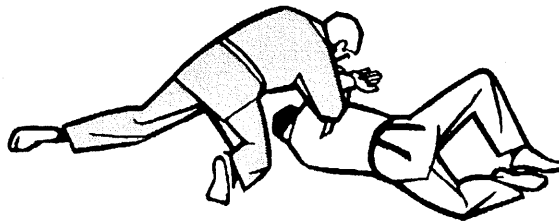
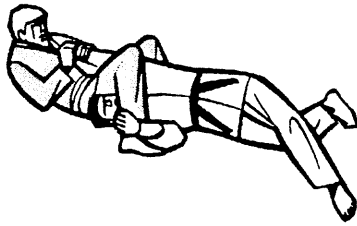


TORI ist bei UKE mit beiden Beinen „eingestiegen" und hat mit beiden Händen die entsprechenden Revers erfaßt Dann macht er sein rechtes Bein frei, schwingt es nach hinten und legt seinen linken Spann in die rechte Kniekehle, wodurch UKEs linkes Bein geklammert wird .Gleichzeitig preßt er seinen Unterleib fest gegen UKE. TORI rollt nun nach rechts, reißt UKE mit herum, bringt ihn in die Rückenlage, um ihn dann von der Seite her festzuhalten

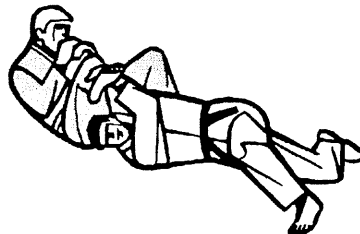
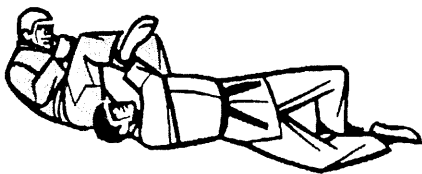


TORI faßt mit der rechten Hand unter UKE hindurch zum rechten Revers (Daumen außen). Dann zieht er mit der linken Hand UKES rechten Ellbogen nach vorn außen und dreht UKE in die Rückenlage. Aus dieser Position kann er zum Reitsitz wechseln und TATE-SHIHO-GATAME halten oder auf die andere Seite springen und mit YOKO-SHIHO-GATAME halten oder in KESA-GATAME wechseln.

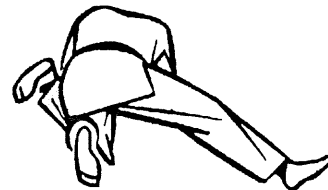
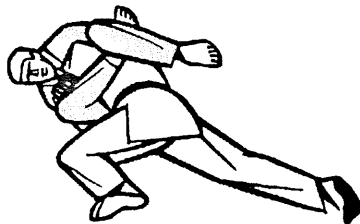
Verteidigung gegen HISHIGI



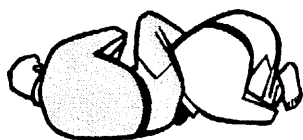
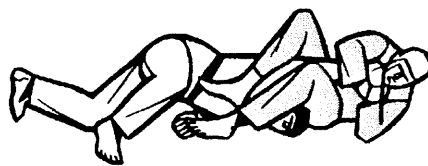
TORI muß unverzüglich seinen Körper nach rechts drehen und versuchen, in die Bauchlage zu kommen. Dabei dreht er seine linke Hand nach innen, so daß der kleine Finger nach oben zeigt, und er zieht dann den linken Arm aus dem Armhebel heraus.



TORI erfaßt mit der linken Hand UKEs rechtes Sprunggelenk und reißt dieses Bein nach oben. Dadurch schafft er sich die Möglichkeit, sich wie in der 1. Variante zu befreien.

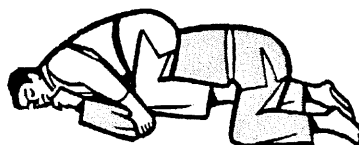
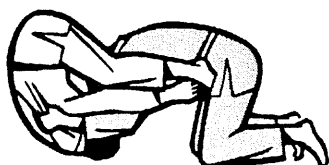
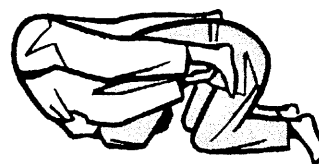
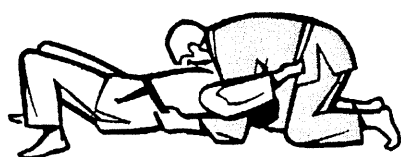


Bevor UKE den angegriffenen linken Arm strecken kann, erfaßt TORI mit der rechten Hand das linke Handgelenk, dreht sich schnell nach rechts in die Bauchlage und befreit dabei den Kopf, um den Hebelangriff abzuwehren. Wenn er die Knie anzieht, kann er sich aufrichten und den Bodenkampf unterbrechen.

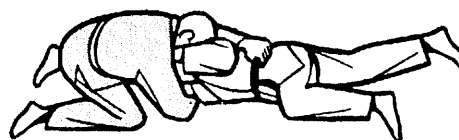
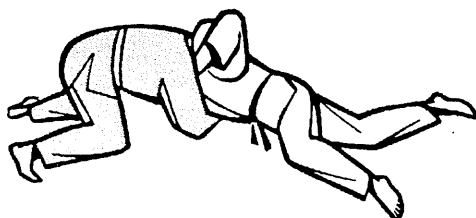
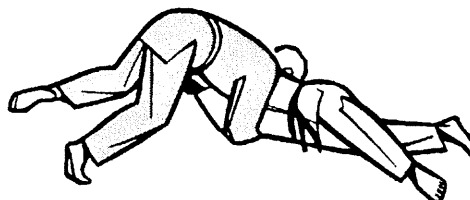
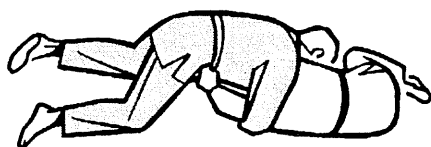


TORI muß versuchen, seinen rechten Arm so zu drehen, daß der Daumen nach oben zeigt. Dann schwingt er seine Hüften nach links und weiter in die Bauchlage bzw. Bankposition und macht seinen rechten Arm frei.

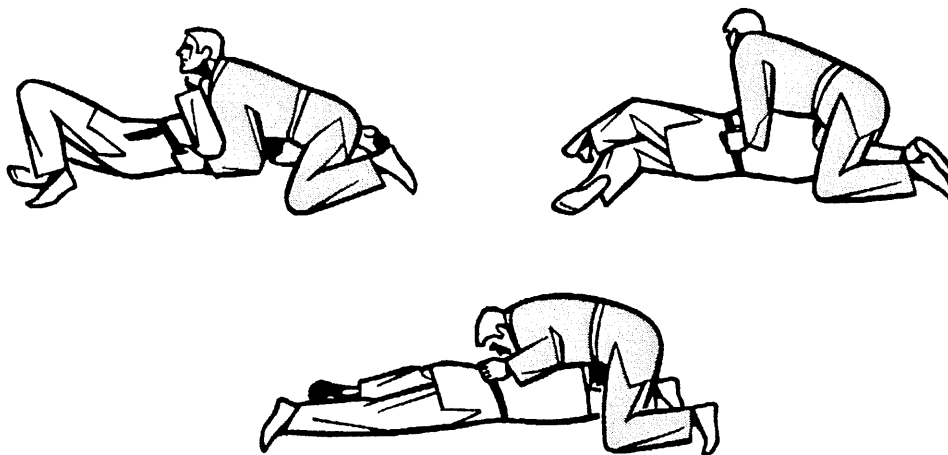
Befreiung aus KAMI-SHIO-GATAME



TORI schiebt sich in Richtung seiner FüÙe von UKE weg, wobei er mit beiden Händen fest gegen dessen Hüfte drückt. Dann schwingt er beide Beine nach oben über sich und über UKE hinweg, um beide FüÙe gegen UKEs Leistenbeuge zu stemmen. Danach streckt er seinen Körper, befreit den Kopf aus der Festhalte und führt die Befreiungsbewegung zu einem Angriff mit einer Hebel oder Wrgetechnik weiter. Diese Variante der Befreiung aus dem KAMI-SHIHO-GATAME erfordert jedoch eine groÙe Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des ganzen Rumpfes.



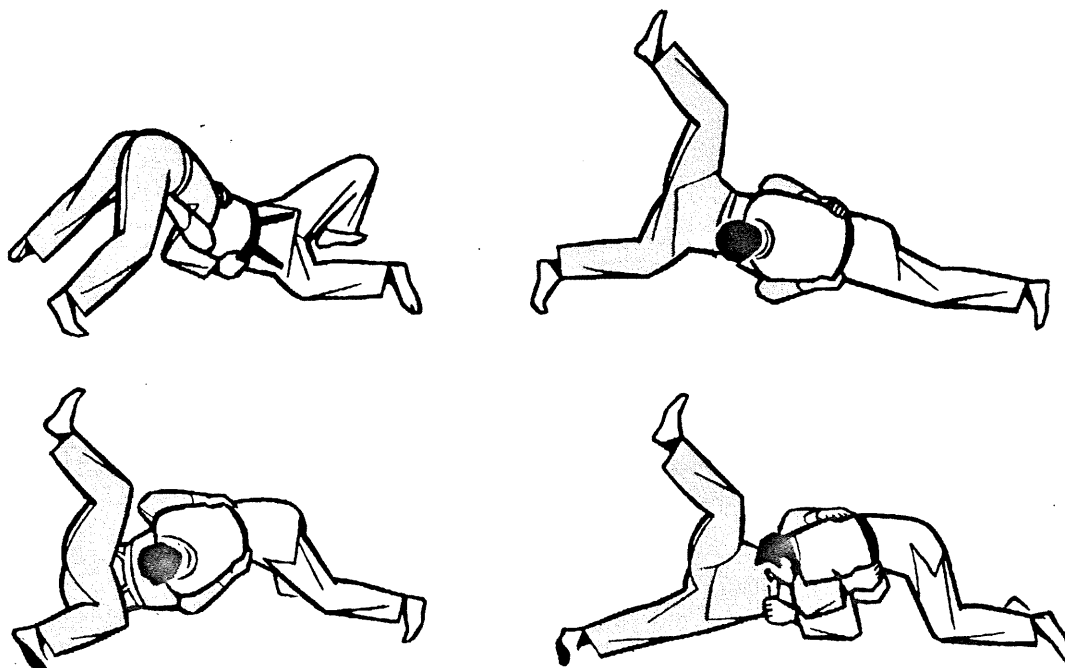
TORI dreht sich zuerst nach links und dann wieder nach rechts, wobei beide Beine kräftig mitschwingen. Dabei drückt er mit beiden Händen von unten gegen UKEs Unterleib, um sich dadurch mehr Bewegungsfreiheit zu verschaffen. Während sich TORI weiter in die Bauchlage dreht, schiebt er sich von UKE weg und sprengt so dessen Griff. Danach versucht TORI auf die Knie zu kommen; um eine bessere Position für den eigenen Angriff zu erlangen.



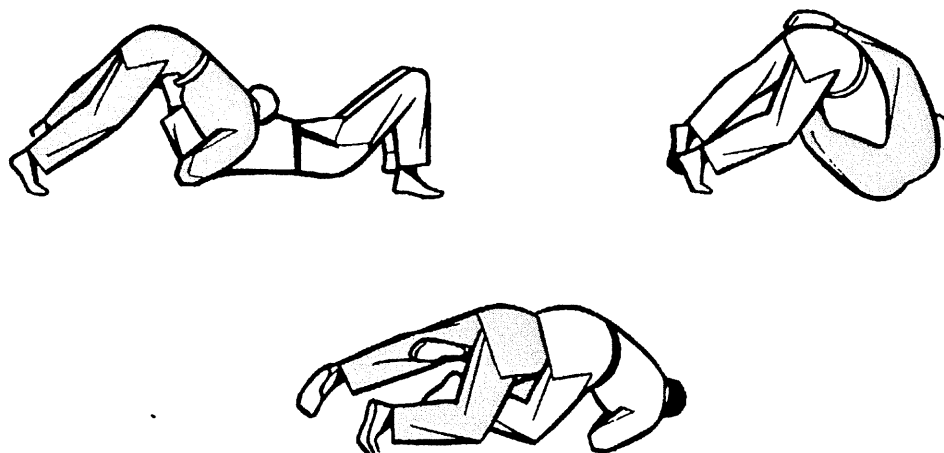
TORI bringt beide Fersen eng ans eigene Gesäß heran. Dann drückt er mit beiden Händen UKEs Kopf und Schultern nach oben und dreht sich nach rechts, wobei sein Körper rhythmisch nach oben schnell. TORIs rechte Schulter leitet die Drehbewegung ein, und die linke Hand drückt dann mehr gegen UKEs Kehlkopf/Halsvorderseite. Wenn TORI die Bauchlage erreicht und damit den Festhaltgriff unterbrochen hat, muß er versuchen, sich schnell aus dieser Position zu entfernen, um nicht erneut von UKE -diesmal vom Rücken her angegriffen zu werden.



Die Auftaktbewegungen TORIs sind die gleichen wie in der 3. Variante. Dann schiebt er aber das rechte Knie in die Lücke zwischen sich und UKEs Körper. Wenn TORI anschließend sein Knie streckt, ist er in der Lage, sich aus dem Festhaltgriff zu befreien. Bei dieser Variante ist es auch möglich, beide Knie zum Einsatz zu bringen.

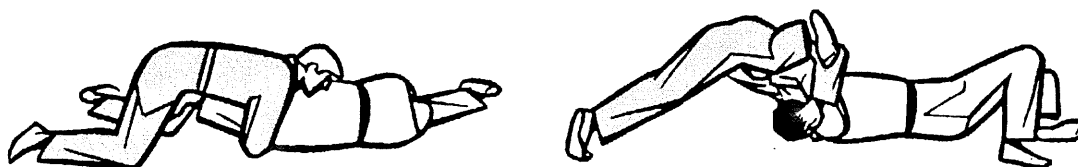


Wenn TORI in der Lage ist, UKEs Kopf und Nacken zu kontrollieren, indem er sie mit beiden Armen umschlingt, dann reißt er zunächst seinen Körper hart nach rechts herum, um ihn anschließend explosiv nach links zu drehen (dabei die Gegenkraft ausnutzend). Dadurch wird UKE um die Längsachse gedreht, und TORI kann ihn sofort selbst mit KAMI-SHIHO-GATAME festhalten.



Befreiung aus KUZURE-KAMI-SHIHO-GA TAME

TORI drückt mit beiden Armen von unten gegen UKEs Hüfte, um ihn zu zwingen, seine Hüfte anzuheben. Dann beugt er seinen Körper so, daß er mehr seitlich seine Beine in Richtung UKE schwingen kann, um dessen Hüfte zwischen seinen Beinen einzuklammern. TORI kann nun UKE auf den Rücken drehen, wenn er beide Beine streckt und UKEs Körper langmacht. Bei dieser Variante ist es aber auch möglich, nur ein Bein unter UKEs Beine zu bringen und sich damit festzuhaken bzw. mit beiden Beinen UKEs Beine zu umklammern.



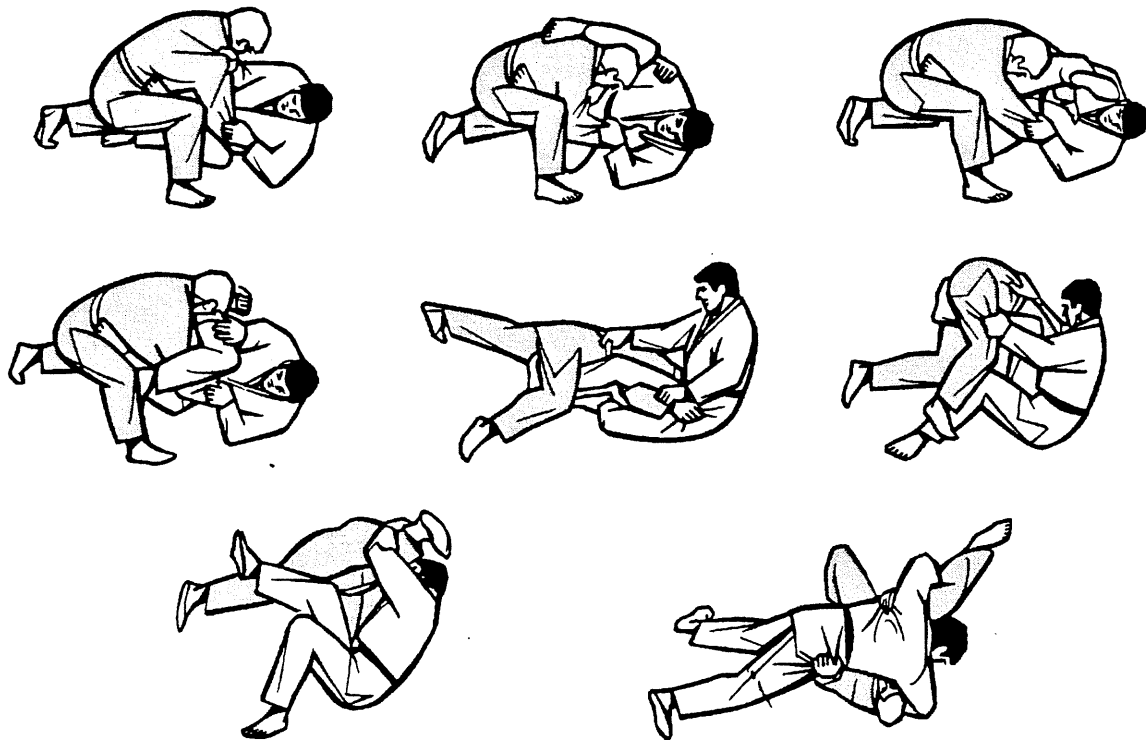
TORI Greift mit der rechten Hand von unten und mit der linken von oben in UKEs Gürtel. Wenn er nun mit dem linken Arm zieht und den rechten nach oben rechts drückt, ist er in der Lage, UKE über dessen linke Schulter hinweg auf den Rücken zu drehen. TORI muß sich dabei nach links drehen und der Bewegung folgen und kann dann selbst mit einem Festhaltgriff angreifen.

4 / 3. KYU

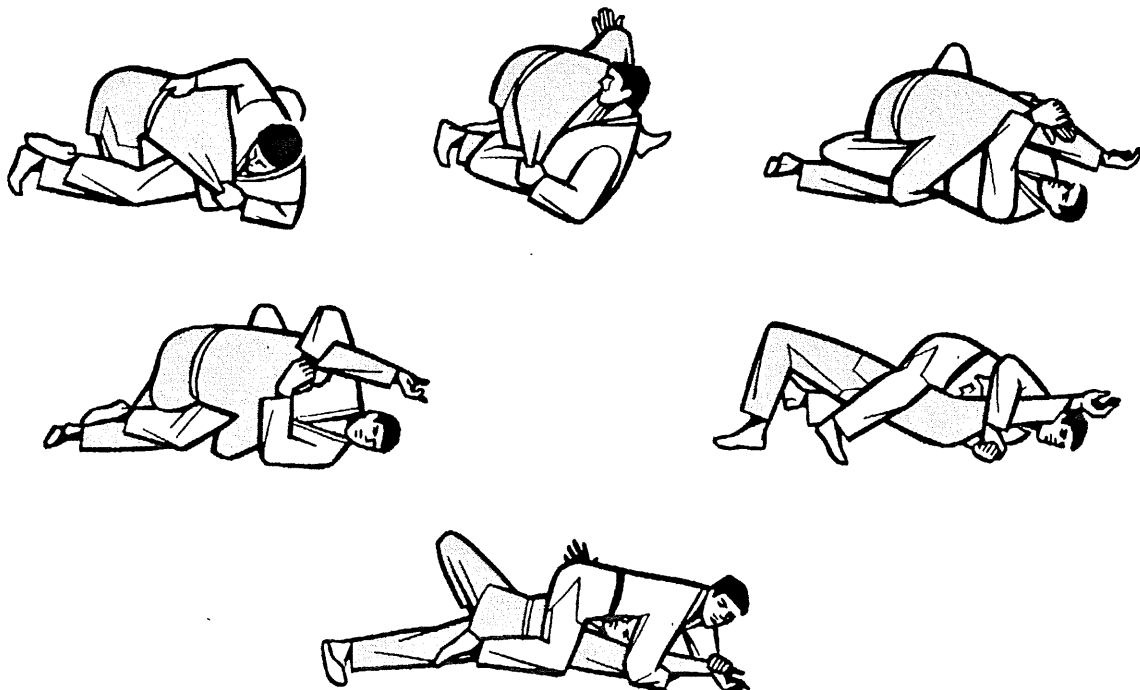
Verteidigungen / Übernahmen :

TORI in Rückenlage ,UKE zwischen den Beinen

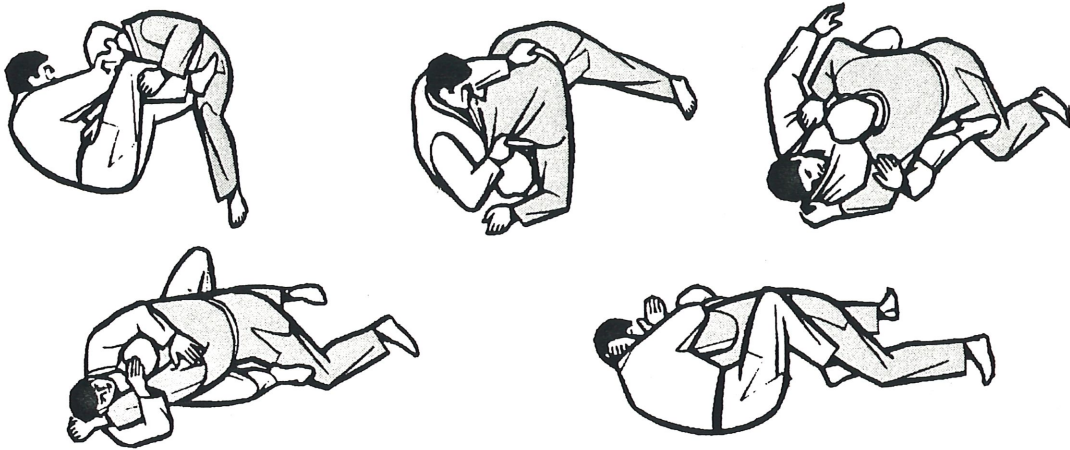
UKE in Rückenlage , Klemmt ein Bein von TORI



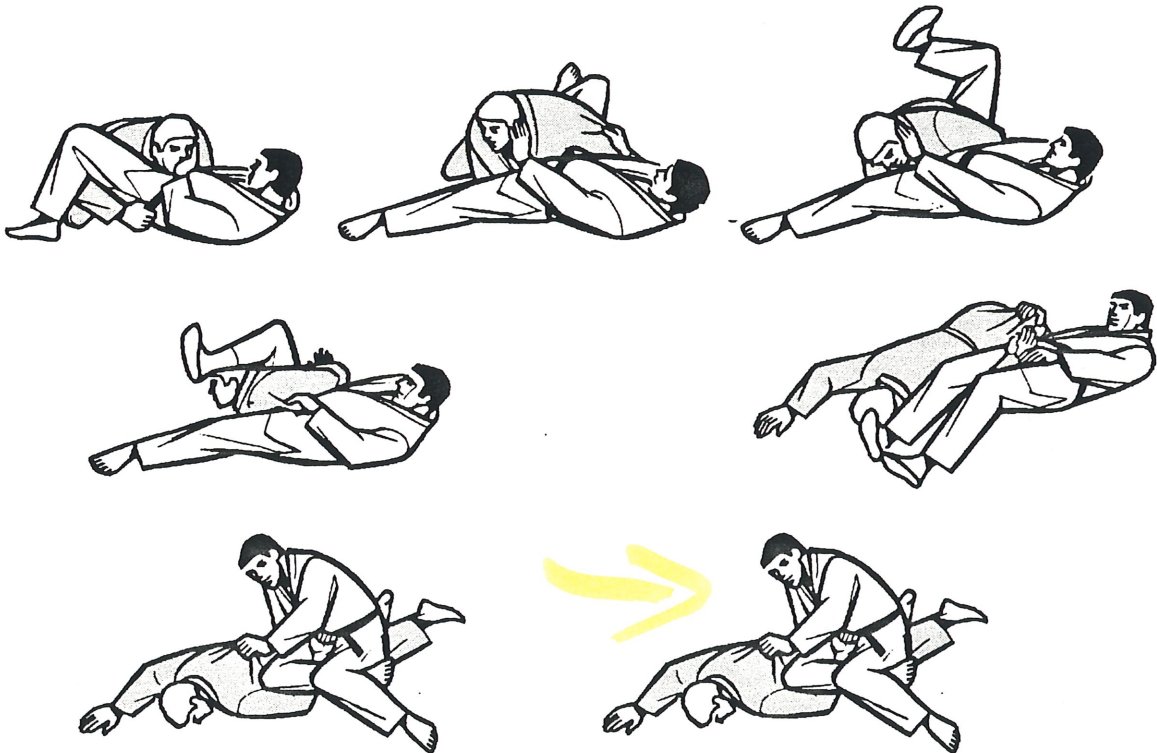
Der Gegner versucht, aus den Beinen herauszukommen, indem er TORIs linkes Bein anhebt .TORI bringt dieses Bein über UKEs rechten Arm, an dem er kräftig zieht, hinweg und hakt mit dem Spann unter UKEs rechte Kniekehle . Mit der rechten Hand erfaßt er dann UKEs Gürtel , zieht den Gegner nach vom oben und hebt ihn mit dem rechten Bein an, während er mit der linken Hand vom Armel zum Hosenbein wechselt. Er Stürzt UKE über seine rechte Schulter kopfüber in die Rückenlage und kann mit YOKO-SHIHO-GATAME den Angriff abschließen, wenn er UKE geschickt nachfolgt .



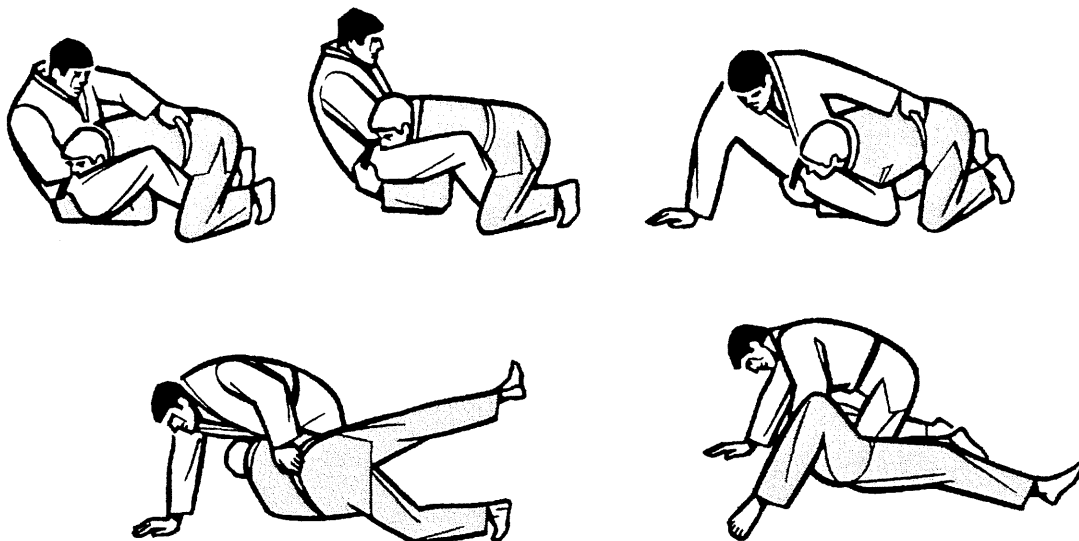
TORI versucht, sich zunächst aus der gezeigten Position herauszudrehen . Dann bringt er seinen rechten Arm über UKEs Nacken hinweg unter dessen linke Achselhöhle und reißt dessen rechten Arm im weiten Bogen nach vorn oben, wobei die linke Hand zur Unterstützung zufaßt TORI dreht sich weiter nach links, blockiert dem linken Fuß UKEs rechten und schwingt sich in den Reitsitz , wobei die Kontrolle über UKEs linken Arm erhalten bleibt. Dieser Arm kann nun gehebelt werden (UDE~GATAME), oder TORI hält UKE mit TATE~SHIHO~GATAME fest . Bei dieser Variante ist es wichtig, daß TORI während der Drehung nach links die Kontrolle über UKEs Kopf und Unterkörper aufrecht erhält .



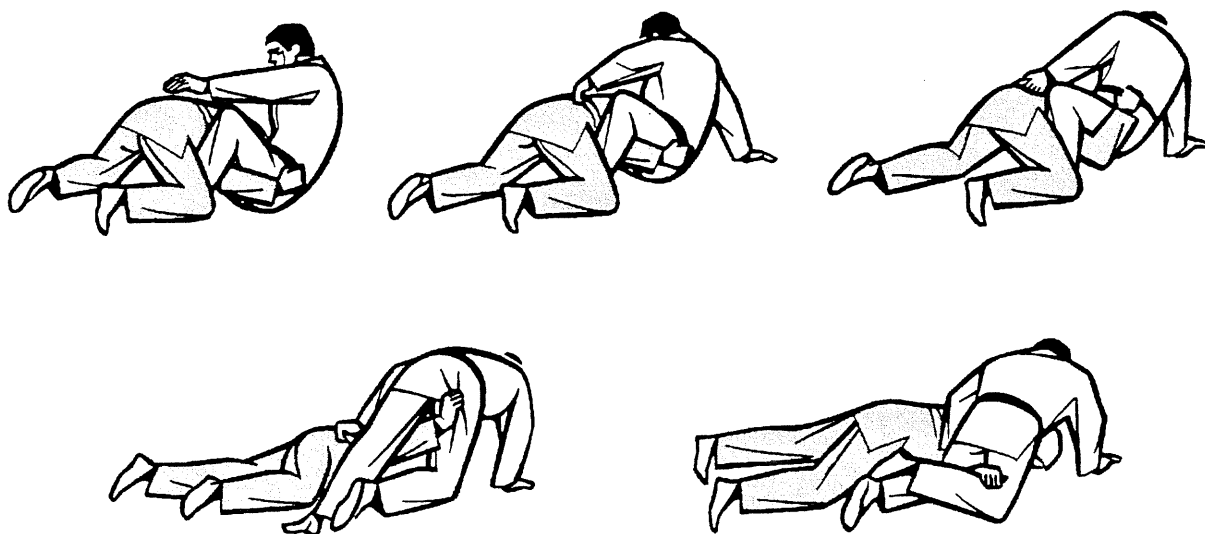
TORI erfaßt UKE mit der rechten Hand im Nacken und mit der linken den Gürtel und zieht ihn nach vorn auf sich zu . Dann beseitigt er UKES Stützpunkte (linker Ellenbogen, linkes Knie) und zieht ihn weiter nach vorn, um ihn „lang zu machen" TORI kontrolliert UKES linken Arm und kann nun, wenn er sich gewandt unter UKE hervor dreht, diesen Arm mit UDE-GATAME hebeln



Wenn der Gegner seinen linken Arm von oben um TORIs rechte Hüfte gelegt hat , drückt TORI UKES Kopf mit der linken Hand weg und ergreift den linken Armel mit der rechten Hand . Danach schwingt er sein rechtes Bein um UKES linke Achselhöhle und Oberarm herum, drückt diesen mit dem Gesicht auf die Matte, klemmt beide Beine fest zusammen und verhindert mit der rechten Hand (Jacke), daß UKE weiterrollt . Dann kreuzt TORI seine Beine, richtet den Oberkörper auf und kann UKES linken Arm schlüsseln, wenn er die linke Hüfte leicht anhebt .



UKE hat mit beiden Armen unter TORIs Beinen hindurch zum Gürtel gefaßt. TORI erfaßt mit der linken Hand den Gürtel und zieht UKE an sich heran, während er seinen rechten Arm nach hinten stützt, mit dem rechten Bein UKEs linken Arm blockiert und die eigene Hüfte nach rechts dreht. Bei entsprechendem Kräfteinsatz kann TORI UKE in die Rückenlage drehen und festhalten.

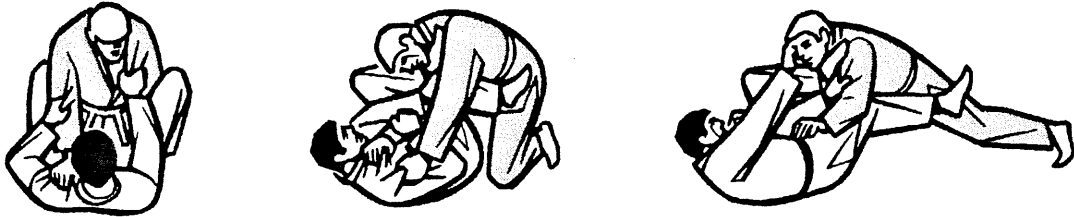


-Wenn UKE jedoch nur mit einem Arm unter TORIs Bein hindurch zum Gürtel faßt, dann läßt sich der Angriff, wie in gezeigt, variieren und der entsprechende Arm durch Einsatz der Beine hebeln.



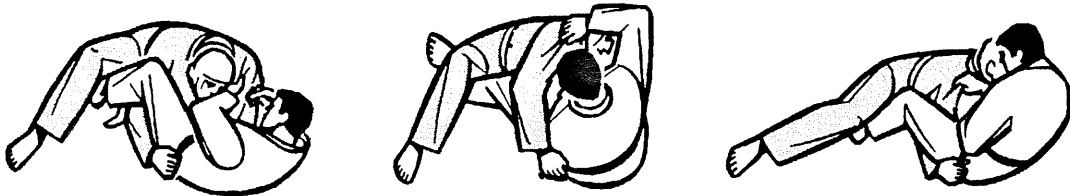
GIAKU-JUJI

TORI befindet sich in Rückenlage, UKE hockt oder kniet zwischen TORIs Beinen. UKE erfaßt mit der linken Hand TORIs linkes Revers. Unmittelbar darauf packt TORI mit der rechten Hand linkes Handgelenk und mit seiner linken Hand UKEs Unterarm dicht neben seiner rechten Hand. Daraufhin schwingt TORI sein rechtes Bein so über UKEs linken gestreckten Arm, daß der Spann an der Vorderseite von UKEs Hals liegt und sich die Kniekehle auf UKEs Ellbogengelenk befindet. Mit dem Überschwingen des Beines dreht sich TORI etwas nach links. Die Hebelwirkung wird erzielt, wenn TORI sein leicht gebeugtes rechtes Bein streckt und dabei UKEs Arm konsequent an TORIs Brust fixiert wird. Durch Zurückneigen des Oberkörpers kann TORI die Wirkung des Hebels erhöhen.



KAGATO-JIME

UKE befindet sich zwischen den Beinen des auf dem Rücken liegenden TORI. Um aus den Beinen herauszukommen, faßt UKE in TORIs rechtes Revers. TORI erfaßt den Armel, greift gleichzeitig mit der linken Hand UKEs linkes Revers (Daumen außen) und zieht UKE auf sich zu, schwingt unmittelbar danach sein linkes Bein so über UKEs gestreckten Arm, daß der Winkel Fußrist-Schienbein vor UKEs Hals liegt. Um einem vermeintlichen Armhebel zu entgehen, beugt UKE seinen Arm. Er nähert sich dadurch etwas TORI, der daraufhin seine rechte Hand von UKEs rechtem Armel löst und über seinen linken Unterschenkel hinweg UKEs Jacke in Höhe der rechten Schulter ergreift. Gleichzeitig setzt TORI seinen rechten Fuß in UKEs linke Leistenbeuge. Die Wirkung des Griffes wird durch Wegstoßen UKEs mit dem angesetzten rechten Bein und gleichzeitiges Heranziehen UKEs mit den Händen erzielt.



Wenn der Gegner versucht, mit beiden Händen zum Gürtel zu fassen und sein Kinn relativ ungeschützt ist, dann kann er mit einem Würgegriff angegriffen werden .

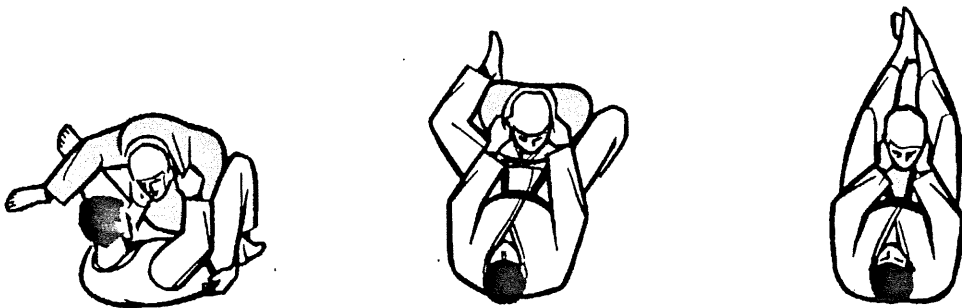


Abbildung zeigt einen ähnlichen Angriff mit Unterstützung der Beine. Man muß jedoch beachten, daß beide Beine nicht ohne die Hände eingesetzt werden, weil das lt. Regeln verboten ist.



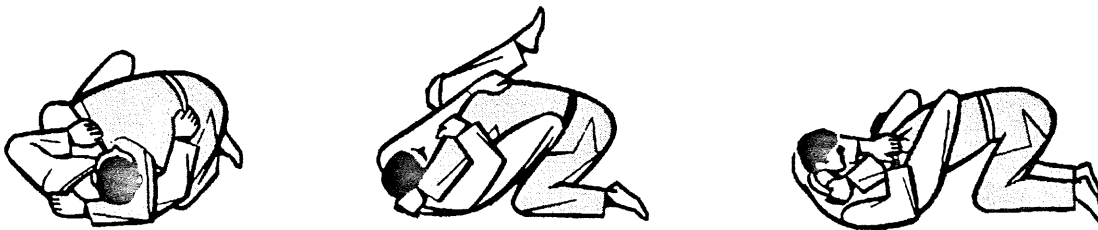
UDE-HISHIGI-HENKA-WAZA

TORI liegt auf dem Rücken, UKE nähert sich von der Beinseite her und greift Zwischen den Beinen TORIs mit der linken Hand in Richtung TORIs rechter Schulter an. TORI faßt daraufhin mit der linken Hand in UKEs linkes Revers und hält ihn einen Augenblick von sich weg. Gleichzeitig schwingt TORI seinen rechten Arm so von außen um UKEs linken Arm, daß UKEs Unterarm in TORIs rechter Ellbogen beuge fixiert wird und die rechte Hand auf dem Ellbogen liegt. Unmittelbar darauf schiebt TORI mit seinem linken Bein UKEs rechtes Bein nach hinten. UKE kommt dadurch aus dem Gleichgewicht und fällt nach vorn. Gleichzeitig mit dieser Aktion verläßt TORI mit seiner linken Hand UKEs Revers und legt sie über seine eigene rechte Hand auf UKEs Ellbogen. Beide Hände TORIs drücken nun auf UKEs Ellbogen.



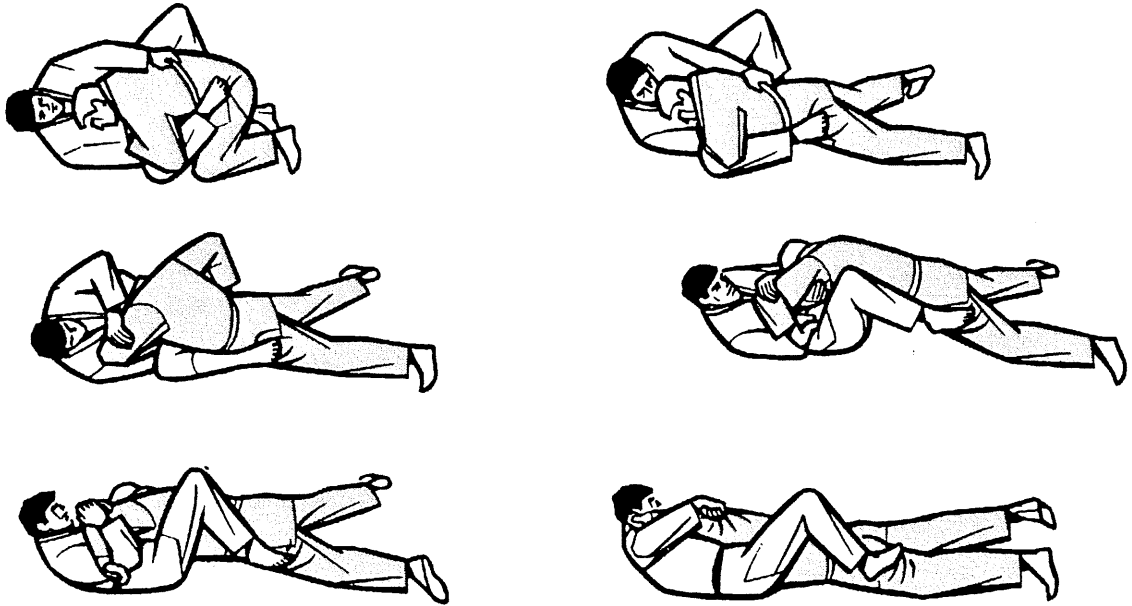
HIZA-GATAME

TORI liegt auf dem Rücken, UKE befindet sich zwischen TORIs Beinen. Durch eine ungeschickte Aktion stützt sich UKE einen Moment mit gestreckten Armen links und rechts neben oder auf TORI ab. Diese Situation nutzt TORI, indem er beide Arme UKEs mit seinen Armen, von außen her, nach innen umschließt. UKEs Unterarme werden dabei links und rechts in TORIs Achselhöhlen eingeklemmt. Die Unterarme TORIs befinden sich beidseitig in Höhe UKEs Ellbogen. Unmittelbar darauf hakt TORI die Finger seiner Hände ineinander. Danach stemmt TORI beide Füße links und rechts gegen UKEs Hüftgelenke. Dadurch kommen TORIs Knie in Höhe UKEs Oberarme. Die Wirkung soll insbesondere durch Druck beider Knie von außen nach innen erreicht werden.

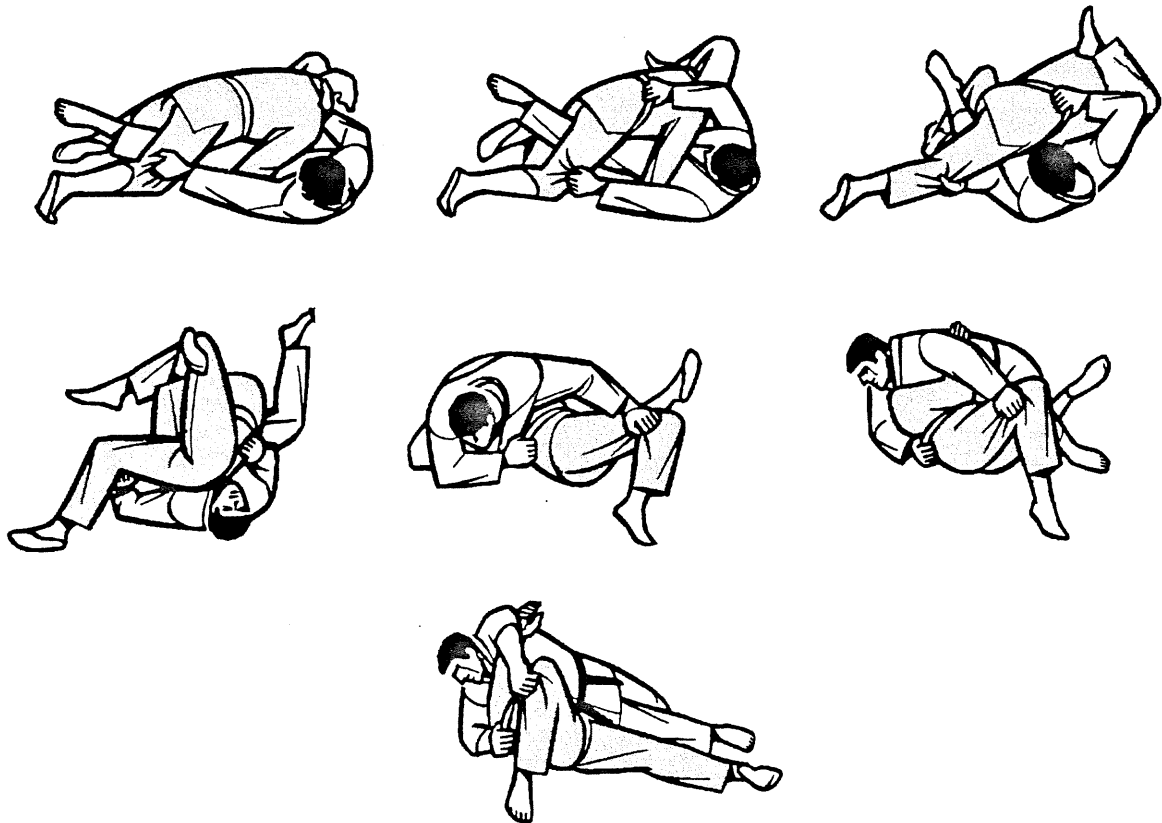


UDE-GATAME

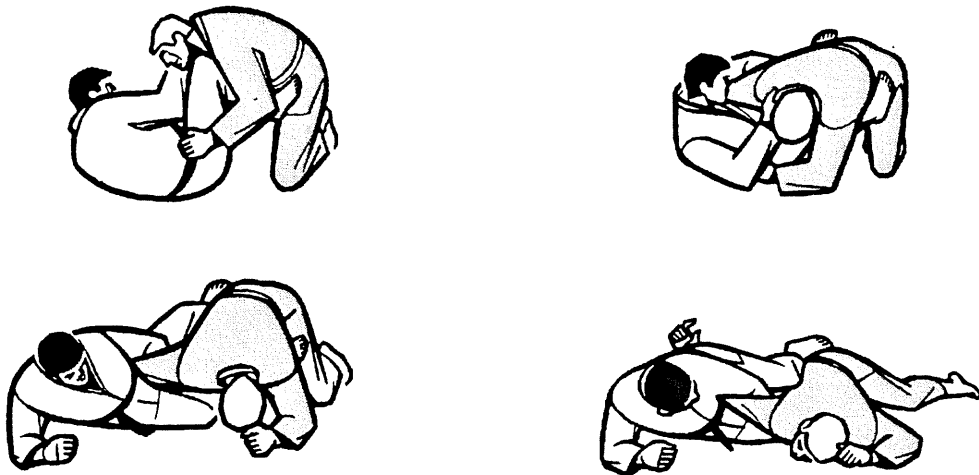
TORI befindet sich in Rückenlage, UKE greift von der rechten Seite her an. TORI drückt mit der rechten Hand UKE an der linken Hüftseite von sich weg, um daraufhin sein rechtes Knie vor UKEs Hüfte hochbringen zu können. TORIs rechte Hand legt sich danach sofort auf UKEs linkes Ellbogengelenk. Unmittelbar darauf drückt TORI mit der linken Hand gegen UKEs linke Halsseite. Dadurch gelingt es TORI, sein linkes Bein so über UKEs Kopf zu schwingen, daß seine Kniekehle in UKEs Nacken liegt. TORIs linke Hand wird nach dieser Aktion auf die eigene rechte gelegt. TORIs Knie klemmen UKEs linken Oberarm fest ein. UKEs linkes Handgelenk befindet sich an TORIs rechter Halsseite. Durch Druck mit beiden Händen nach unten wird der Griff wirksam.



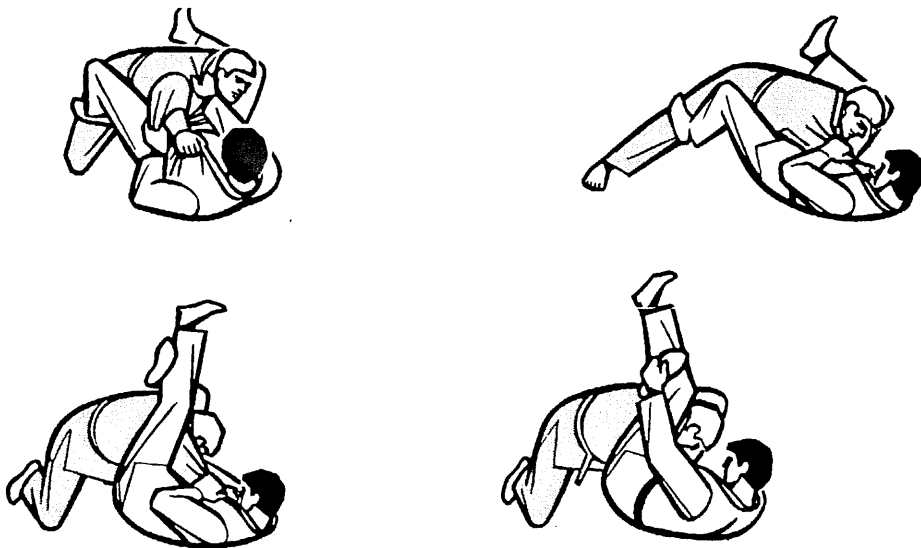
TORI streckt UKE durch den Einsatz seines rechten Beines gegen die Hüfte UKEs umschlingt UKEs linken Arm und streckt ihn , um ihn mit UDE GATAME anzugreifen



Wenn es UKE gelungen ist, ein Bein TORIs zu klammern, und er versucht, TORI zu belasten, dann drückt dieser UKEs Kopf mit der rechten Hand weg und umschlingt ihn mit dem rechten Bein, während die linke Hand in die Hose und die rechte in den Gürtel faßt . TORI „schert" beide Beine, hebt UKEs Hüfte an und rollt ihn mit Kraft über sich hinweg in die Rückenlage ,um ihn dann mit YOKO-SHIHO-GATAME oder KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME festzuhalten.

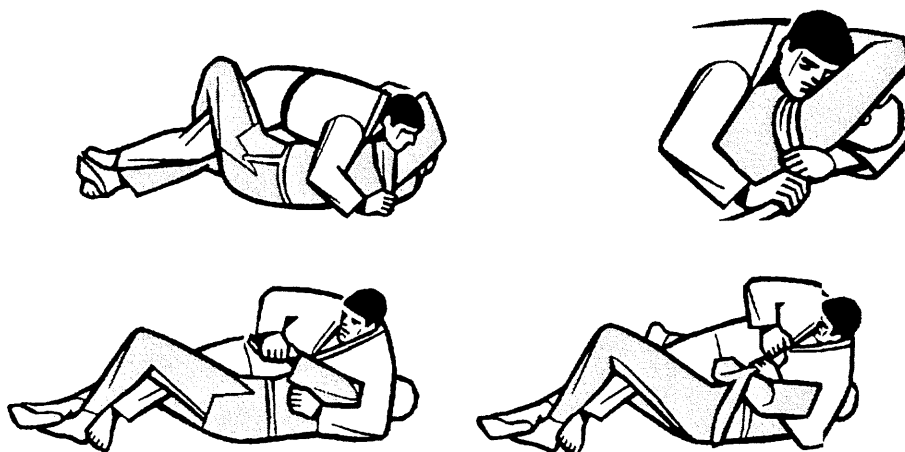


TORI täuscht zunächst einen Angriff vor, als wollte er UKE nach links rollen. Dann schwingt er seine Hüfte nach links, stößt mit dem rechten Fuß UKEs linkes Bein nach hinten weg und zwingt UKE nach vorn in die Bauchlage, wodurch dessen linker Arm gleichzeitig gestreckt wird. Dieser Arm kann nun von ihm wirkungsvoll mit HIZA-GATAME angegriffen werden.



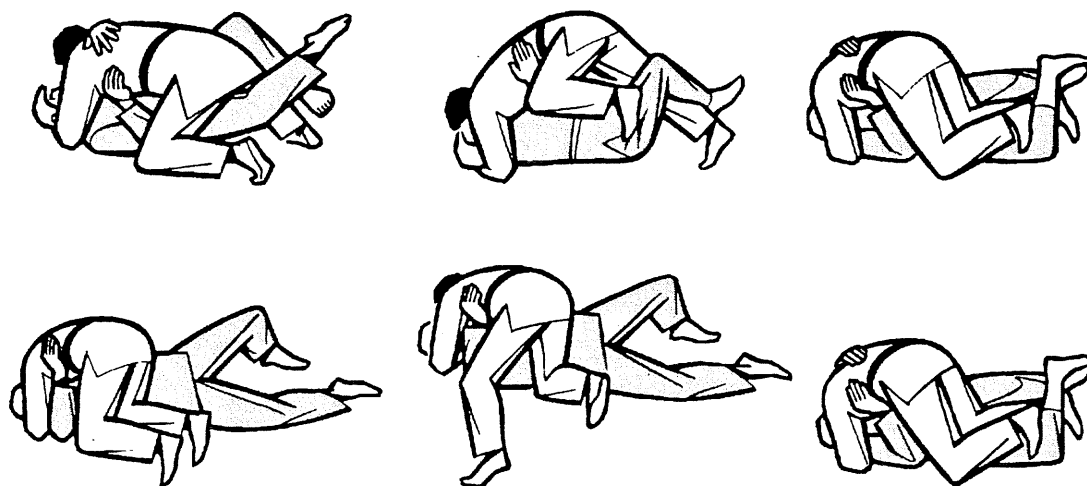
Der Gegner befindet sich zwischen TORIs Beinen und versucht, mit dem linken Arm unter dem rechten Bein TORIs dasselbe anzuheben, um sich aus dieser Position entfernen zu können. TORI stößt UKEs rechtes Bein nach hinten weg und zieht an seinem rechten Arm. Dann kreuzt er seine Beine und verschlüsselt sie zum SANGAKU. UKE wird mit seiner rechten Schulter fest eingeklemmt und kann nun mit SANGAKU-JIME gehebelt und gewürgt werden. Wenn UKE versucht, aufzustehen und dem Armhebel zu entgehen, dann hindert TORI ihn daran, stößt ihn um und vollendet den Hebelgriff in der Rückenlage.

UKE in Rückenlage, klemmt Bein von Tori

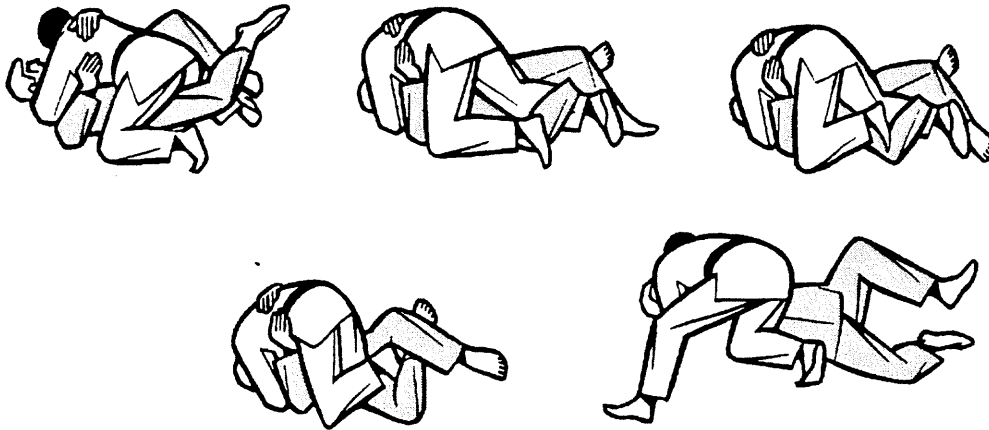


Wenn TORI sich aus der Beinumklammerung befreien will, sollte er zunächst danach trachten, den Arm UKEs zu blockieren, damit dieser damit nicht die Befreiungsaktion stören kann. Die Abbildung zeigt zwei Möglichkeiten.

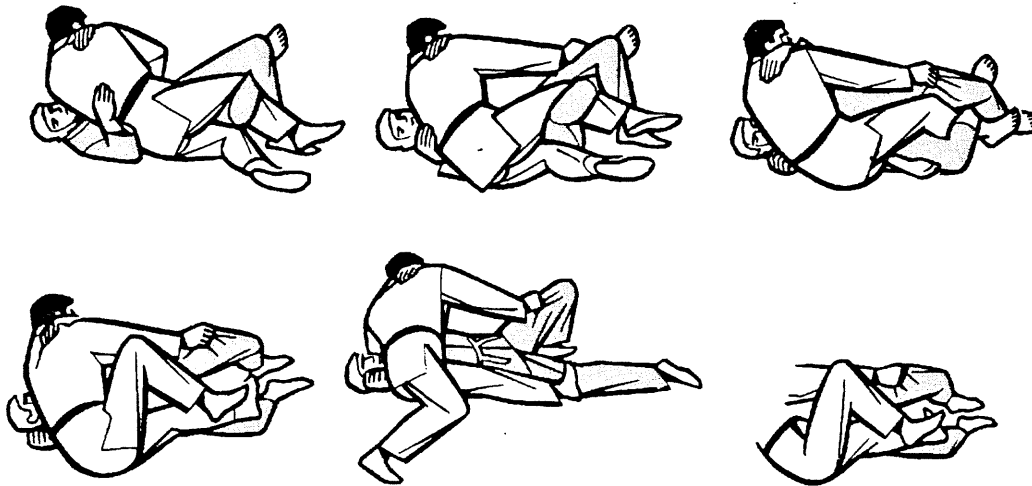
- Blockieren des Oberarmes durch Umschlingen mit UKEs eigener Jacke
- Blockieren des Unterarmes durch Umschlingen mit UKEs Jackenzipfel .



Während TORI UKEs Oberkörper belastet, tritt er mit seinem linken Fuß gegen UKEs linkes Knie, um die Beinklammer zu sprengen und gleichzeitig sein rechtes Bein herauszu ziehen. Danach kann er UKE von der Seite angreifen



Während TORI sich weit auf UKE schiebt, drückt er mit dem linken Fuß UKEs rechtes Knie weg und versucht, sein rechtes Bein herauszuziehen .



TORI erfaßt mit der rechten Hand UKEs Hose am linken Knie und drückt dieses von sich weg. Gleichzeitig drückt er mit dem Spann seines linken Fußes gegen UKEs rechtes Knie , lockert dadurch die Sperre und kann sein rechtes Bein herausziehen . Danach kontrolliert TORI UKE mit dem linken Fuß und der rechten Hand, um zu verhindern, daß sich UKE aus der für einen Angriff günstigen Position befreit.

3 . *KYU*

NE - WAZA :

Aus Bauchlage oder Bankstellung UKE s - SANGAKU

Kombinationen / Übergänge :

Aus Bankstellung Uke s - KANSETSU-WAZA

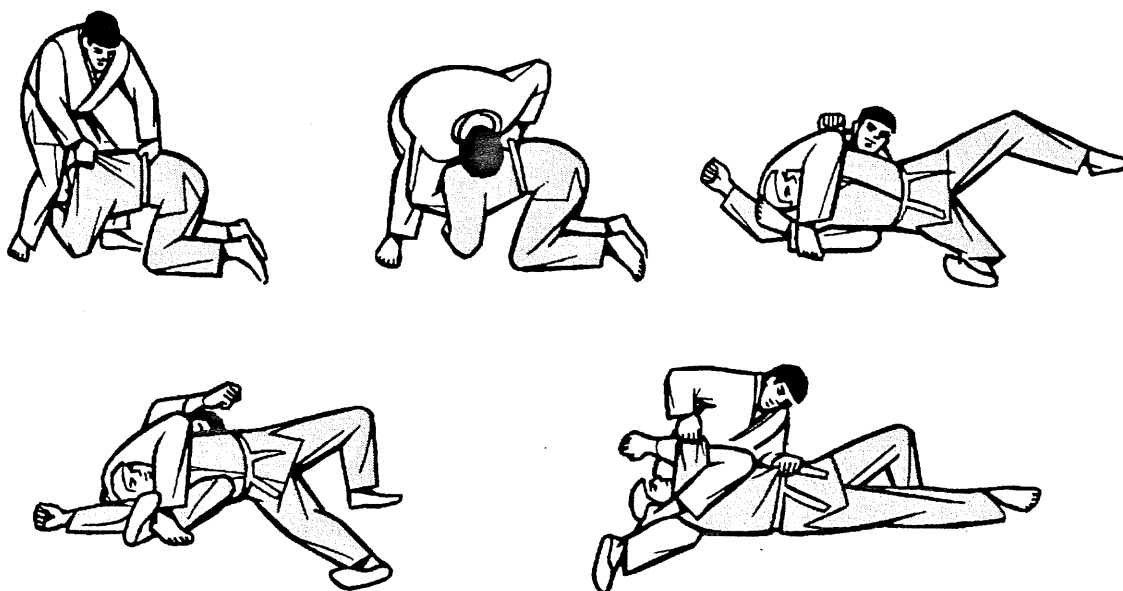
Verteidigungen / Übernahmen :

TORI Untermann in Bankstellung

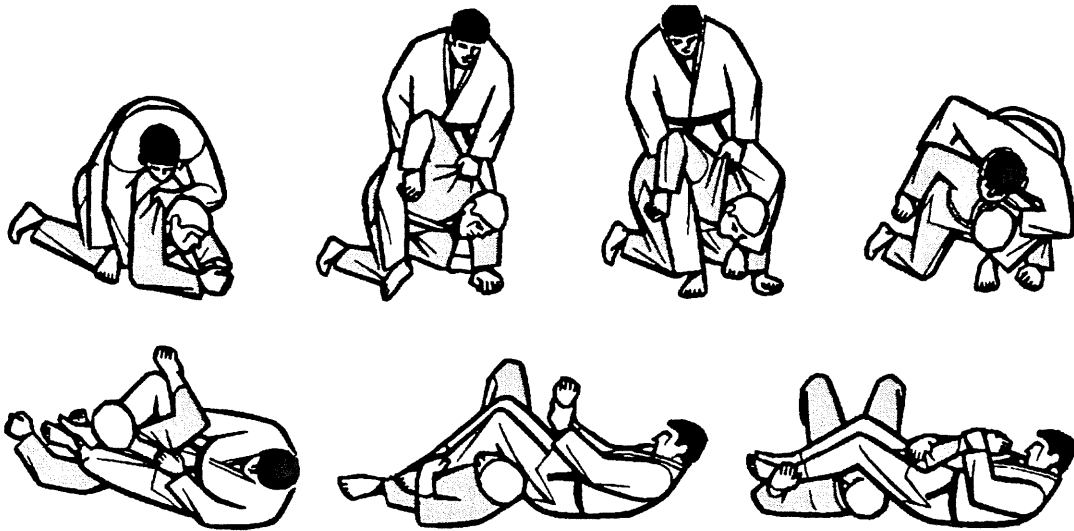
SANGAKU aus Bauchlage oder Bankstellung UKE s



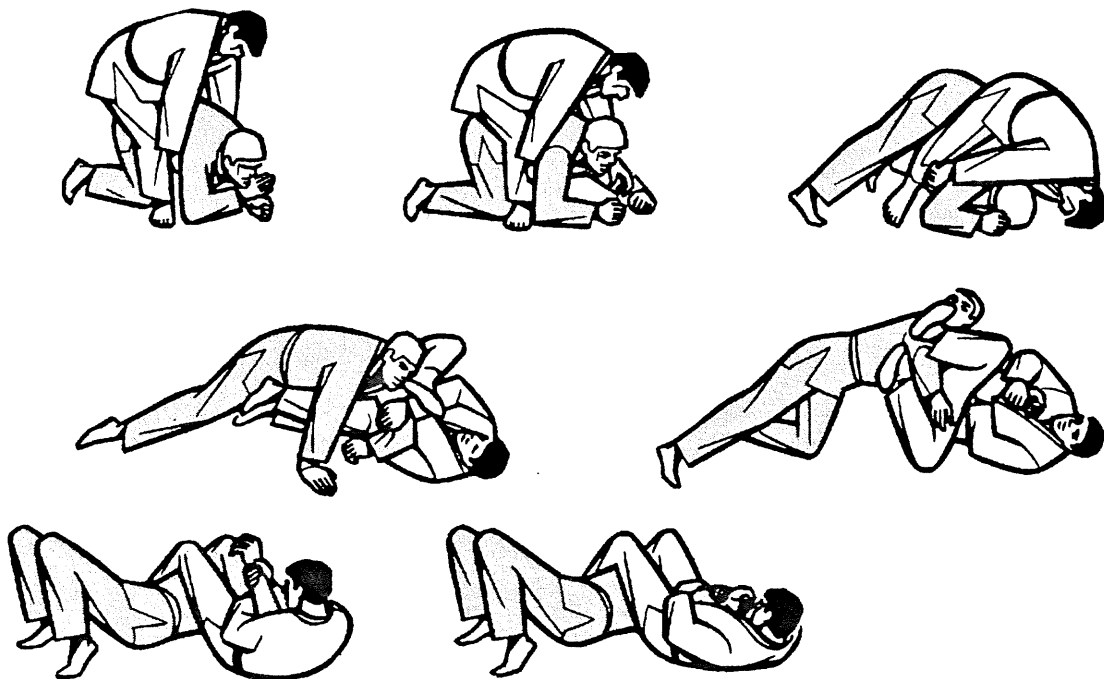
TORI kontrolliert die Rückseite von UKEs Kopf mit der rechten und den Gürtel mit der linken Hand. Gleichzeitig plaziert er seinen linken Fuß unter UKEs rechten Arm. Dann ergreift er mit der rechten Hand UKEs linken Ellbogen/Arm, reißt ihn nach oben und dreht sich nach links auf die Seite. Während er seine Beine zum SANKAKU verschlüsselt, erfaßt er UKEs rechten Armel und zieht den Arm zu sich heran. Wenn er beide Knie fest gegeneinander preßt, kann er UKE würgen.



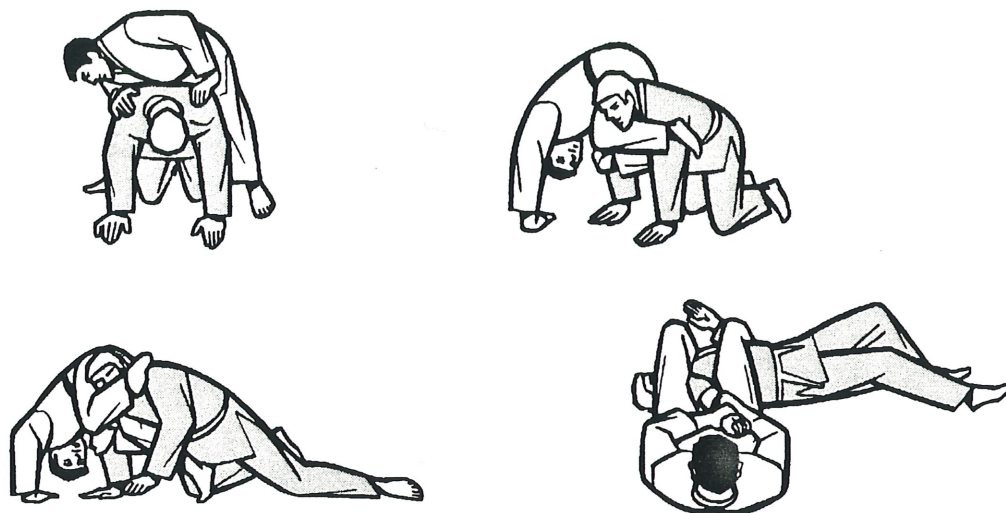
Aus der gleichen Ausgangsposition wie in Variante 1 faßt TORI mit der rechten Hand UKEs linkes Handgelenk und rollt über seine rechte Schulter, wobei er UKE mitreißt. Er verschränkt nun wieder seine Beine zum SANKAKU und kann UKE würgen. Nach dem Überrollen kann TORI UKEs linken Arm zusätzlich blockieren, indem er ihn mit dem Jackenzipfel oder Gürtel umschlingt.



TORI erfaßt in der Reitsitzposition UKEs rechten Arm unter die Achselhöhle hindurch, dann reißt er diesen Arm nach oben, wobei die linke Hand (Kragen) diesen Zug unterstützt. Gleichzeitig steigt er mit dem linken Bein über UKEs linke Schulter und rollt über die eigene linke Schulter nach vorn in die Rückenlage, um UKEs rechten Arm mit UDE-JUJI-GATAME zu hebeln.
Dieser Angriff kann wie folgt variiert werden

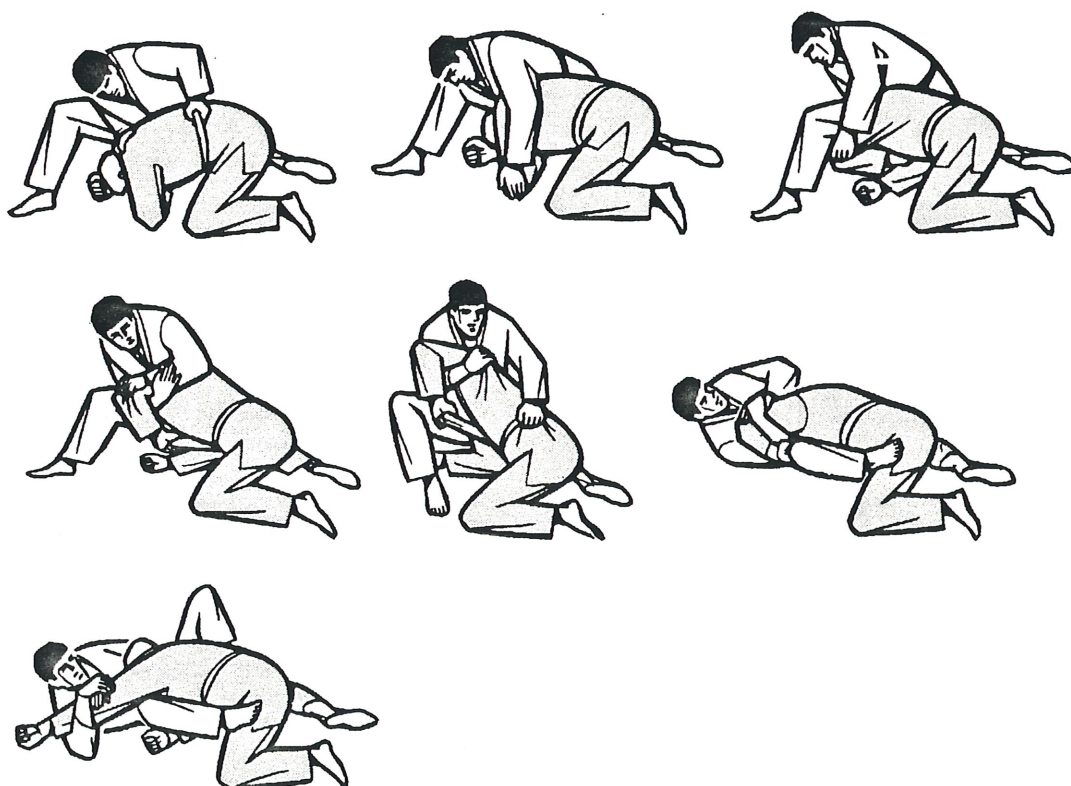


Tori schiebt seinen linken Arm unter UKEs linker Achselhöhle, während die rechte Hand ins rechte Revers faßt. Dann rollt er nach links vorn, zieht UKE mit und schwingt sein rechtes Bein vor UKEs Hals u. um diesen Schwung zu unterstützen und UKE in die Rückenlage zu drücken. In dieser Situation kann TORI wieder den UDE-JUJI-GATAME vollenden.



OTHEN-GATAME

UKE befindet sich in Bankstellung. TORI nähert sich von der linken Seite, stützt seinen linken Arm auf UKE, schwingt sein rechtes Bein über ihn und hakt gleichzeitig seinen rechten Unterarm in die rechte Achselhöhle von UKE ein. Nun schwingt TORI sein linkes Bein über den Kopf, so daß die Wade auf der vorderen Halsseite UKEs liegt. Danach rollt TORI kopfüber und zwingt damit UKE in die Rückenlage. Es muß darauf geachtet werden, daß TORI während des Übergangs UKEs rechten Arm durch Anpressen gegen seine Brust ständig unter Kontrolle behält. Die Hebelwirkung wird wie beim UDE-HISHIG[-JUJI-GATAME durch Heranziehen von UKEs Unterarm und durch Heben von TORIs Hüfte hervorgerufen.



UKE hat seinen Ellbogen relativ weit vom Körper ab auf die Matte aufgesetzt. TORI nutzt diese Gelegenheit, indem er mit der linken Hand den linken Ellbogen UKEs erfaßt und ihn nach vorn oben reißt. Dann schiebt er seine rechte Hand unter dessen Arm hindurch zu UKEs linker Schulter und zieht UKE zwischen seine Beine. Während TORI UKEs Oberkörper weiter blockiert, setzt er beide Füße gegen UKEs Knie ein, streckt UKEs linken Arm und hebelt ihn mit UDE-GATAME. Wenn TORI UKE auf den Rücken dreht, kann er ihn mit TATE-SHIHO-GATAME halten.



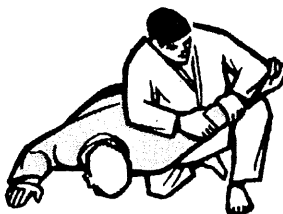
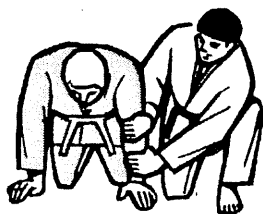
Während TORI UKE mit seiner rechten Hand und dem Oberkörper kontrolliert, schiebt er dessen linken Ellbogen mit dem rechten Knie nach vorn. Dann erfaßt er den linken Arm UKES am Handgelenk, drückt mit dem Knie weiter fest dagegen und schlüsselt diesen Arm mit UDE-GARAMI.



TORI lenkt UKE ab, indem er mit der rechten Hand an UKES rechter Halsseite einen Angriff vortäuscht. Dann erfaßt er mit der linken Hand unter UKES linke Achselhöhle hindurch dessen linkes Handgelenk, schwingt seinen Körper über UKE hinweg auf die andere Seite und nutzt diesen Schwung, um UKES linken Arm zu schlüsseln UDE-GARAMI.

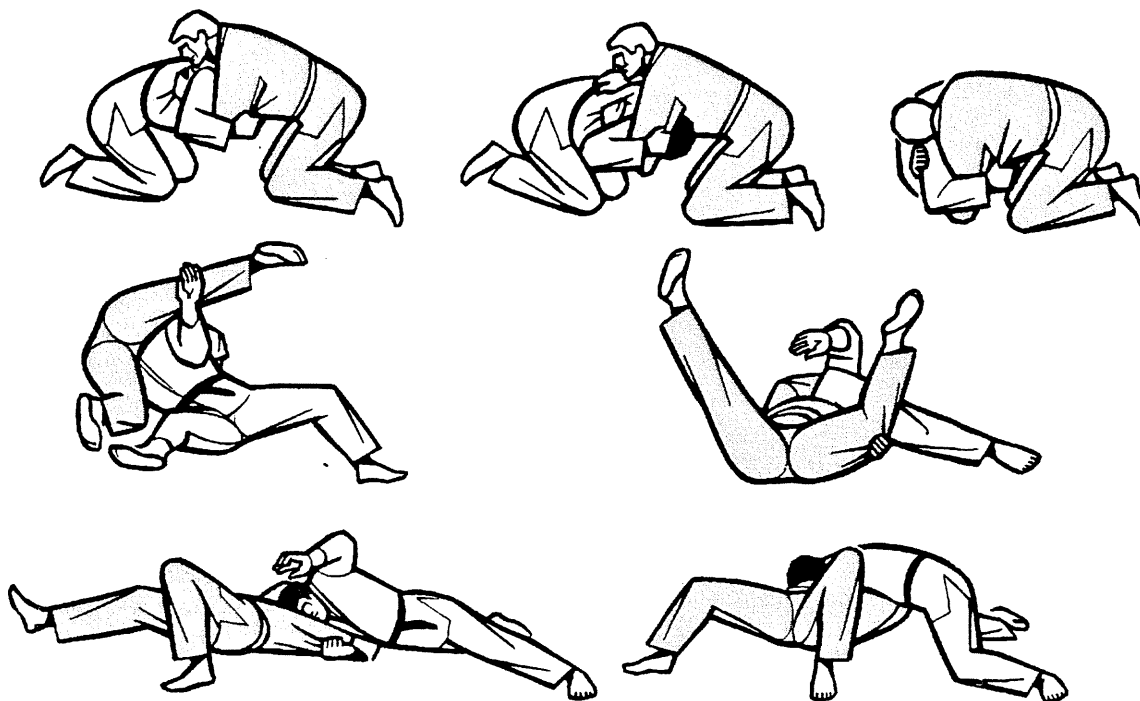


TORI greift UKE an, indem er mit dem linken Knie dessen rechten Ellbogen nach vorn schiebt. Dann umschlingt er mit dem rechten Bein UKES rechten Arm, wobei die Ferse der Bewegung vorausgeht. Danach legt er sich auf UKE und zieht ihn gleichzeitig nach vorn in die Bauchlage, wobei er dessen rechten Arm mit den Beinen einklemmt. Wenn TORI die Hüfte leicht nach rechts dreht, wird UKES Arm gehebelt.

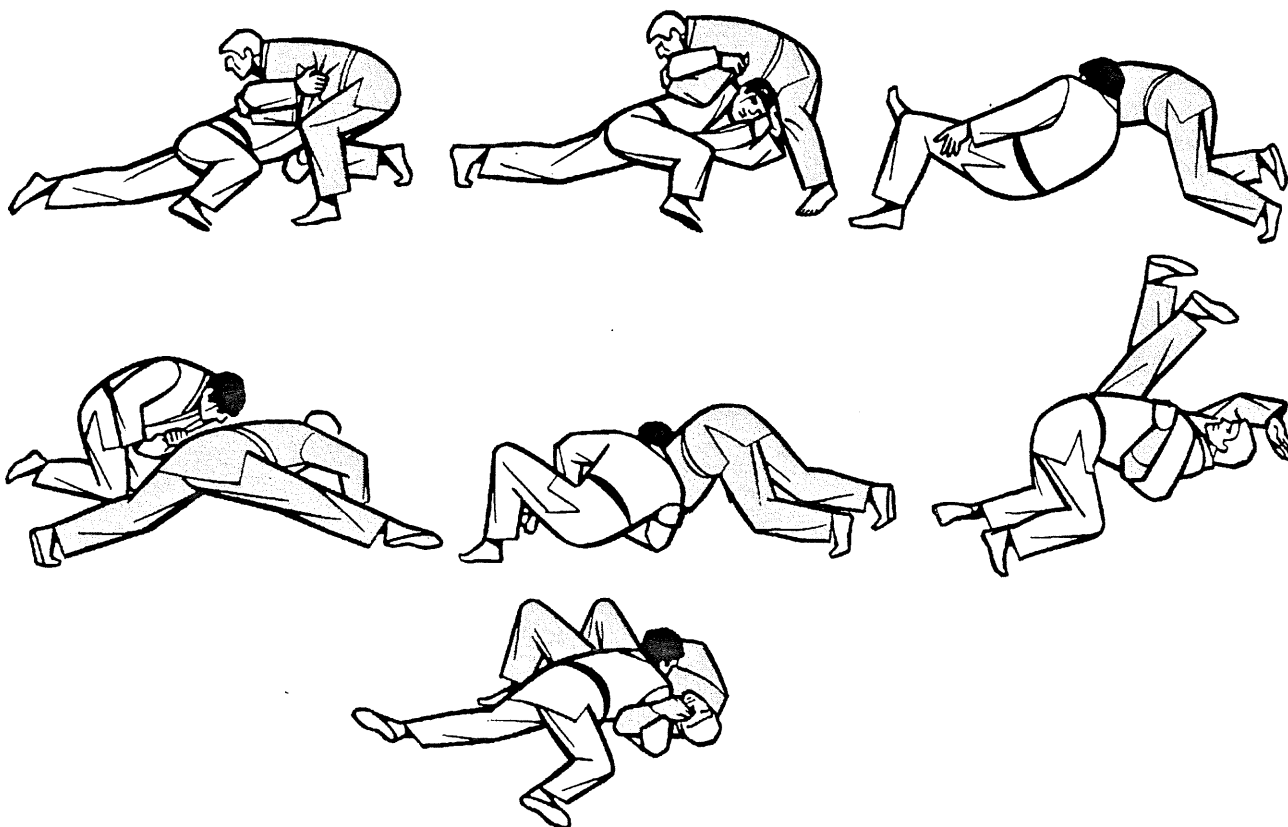


HARA-GATAME

UKE befindet sich in Bankstellung. TORI kniet an seiner linken Seite, das linke Bein ist aufgestellt. Nun ergreift TORI mit seiner linken Hand UKES linkes Handgelenk und mit seiner rechten Hand UKES Arm in Höhe des Ellbogens mit Ristgriff. Unmittelbar danach wird UKES gestreckter Arm seitlich hochgeführt und das Handgelenk auf TORIs linken Oberschenkel, nahe der Leistenbeuge, gelegt. Dabei hat TORIs rechter Unterarm mit UKES Oberarm Kontakt. Der Ellbogen blockiert UKES linke Schulter. Um Hebelwirkung zu erzielen, beugt sich TORI nun etwas nach vorn und belastet damit UKES gestreckten Arm.



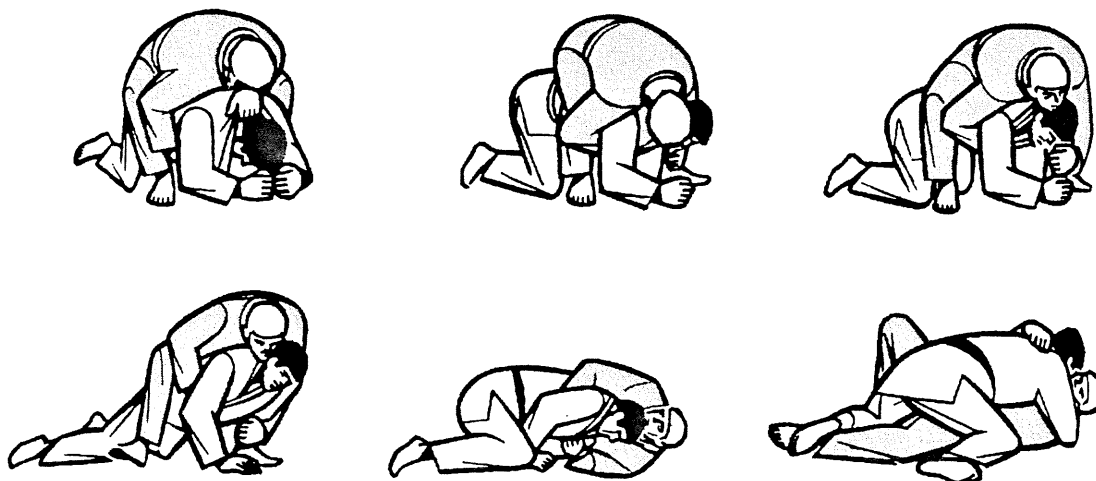
UKE hat seinen linken Arm unter TORIs rechte Achselhöhle geschoben und drückt mit der linken Hand gegen die Schulter . TORI erfaßt mit der rechten Hand UKEs linken Ellbogen, zieht diesen etwas nach außen, um seinen Kopf unter UKEs linke Achselhöhle bringen zu können. Nun schiebt TORI seinen rechten Fuß in UKEs Schritt und rollt UKE über sich hinweg, wobei er seinen linken Arm zur Unterstützung einsetzt. TORI dreht sich weiter in die Bauchlage, läßt seinen rechten Arm um UKEs linken geschlungen und hält UKE bis zum Schluß fest.



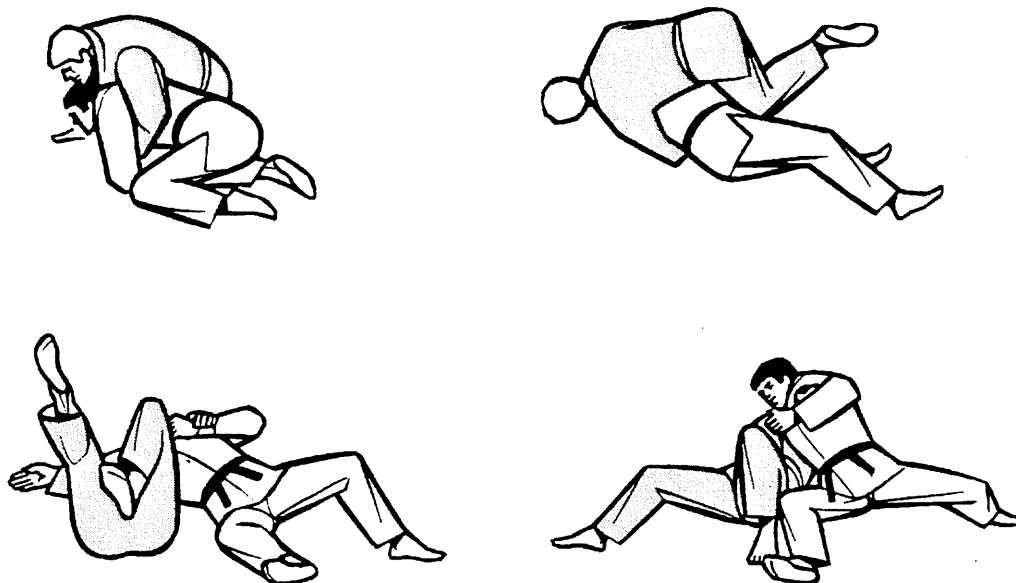
Von einer ähnlichen Ausgangsposition wie in Variante 1 schiebt TORI UKE über sich hinweg, wobei er mit der linken Hand das Knie UKEs ergreift und sich heranzieht.. Dadurch bekommt er seinen Kopf frei. Wenn UKE versucht, TORI in die Ausgangsposition zurückzudrücken, dreht sich TORI unter ihm und dreht seine rechte Hand in Richtung UKEs Kopf und kann den Arm hebeln , UDE-GARAMI. Wenn es aber UKE gelingen sollte, überzurollen, bleibt TORI eng an ihn gepreßt, folgt ihm und hält ihn in der Rückenlage fest YOKO-SHIHO-GATAME, .



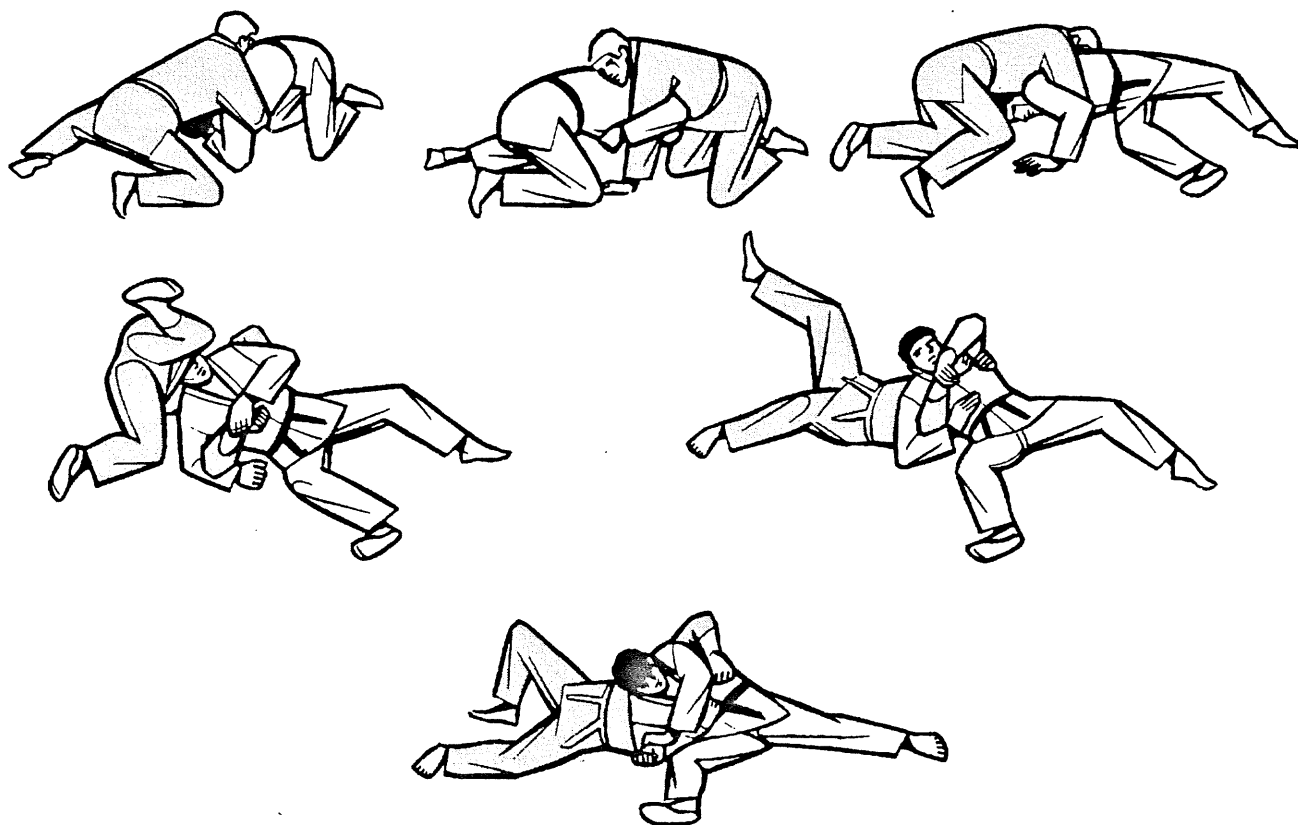
UKE hat sich über TORI gelegt, um ihn zu belasten . TORI erfaßt mit der linken Hand UKEs rechtes Knie (Hose) und umschlingt mit dem rechten Arm UKEs linkes Bein. Dann reißt TORI UKE an sich heran, hebt seine Hüfte von der Matte ab und dreht sich nach rechts rückwärts, um UKE über sich hinweg zu rollen. Nun kann er ihn von der Seite her festhalten .



UKE versucht aus dieser Position heraus, mit SHIME-WAZA oder UDE-KANSETSU-WAZA anzugreifen. Bevor er jedoch seine Grifftechnik ansetzen kann, rutscht TORI etwas links rückwärts, umfaßt mit der linken Hand UKEs linken Knöchel und stößt ihn mit der linken Schulter um. Dann kann er den abgeworfenen UKE weiter kontrollieren und mit einer OSAE-KOMI-WAZA weiter angreifen .



UKE hat seinen linken Arm unter TORIs linke Achselhöhle gesteckt. TORI preßt sofort seinen linken Arm fest an sich und blockiert so UKEs linken Arm. Nun dreht er sich in die Richtung seiner linken Schulter und rollt UKE über sich hinweg in die Rückenlage, um ihn anschließend mit USHJRO-KESA-GATAME zu halten. Damit UKE seinen linken Arm nicht befreien kann, erfaßt TORI mit der linken Hand entweder sein eigenes rechtes oder linkes Revers oder den Gürtel UKEs.



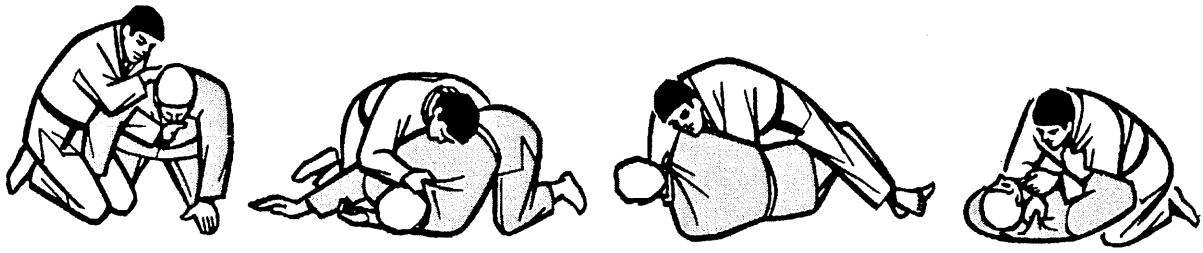
UKE hat aus der Kopfrichtung seinen linken Arm unter TORIs rechte Achselhöhle gesteckt, den TORI sofort wieder einklammert. Dann dreht sich TORI nach links, belastet UKE mit seinem Körpergewicht und greift UKEs linken Arm mit Armhebel an.

3 / 2 . KYU

Kombinationen / Übergänge :

Aus Bankstellung Uke s SHIME-WAZA

Aus Bankstellung UKE s - SHIME-WAZA



TAWARE-JIME I

UKE hat Bankstellung eingenommen. TORI nähert sich von der rechten Seite, faßt mit der rechten Hand in UKES Revers in der Nähe des Nackens, Daumen außen. Gleichzeitig schiebt TORI seinen linken Arm so weit unter UKES rechte Achselhöhle, daß er mit der linken Hand UKES linkes Revers weit oben, Daumen außen, packen kann. UKE versucht durch eine Linksdrehung, den Bemühungen TORIs, ihn über sich zu ziehen, auszuweichen. TORI gibt plötzlich nach, übernimmt UKES Kraft und schiebt noch in diese Richtung. UKE gerät dadurch in die Seitenlage. TORI gleitet über UKE hinweg und vollendet von oben her an UKES rechter Seite durch Scherbewegung den Griff.



TAWARE-JIME I I

UKE hat Bankstellung eingenommen. TORI nähert sich von der rechten Seite, faßt mit der rechten Hand in UKES Revers in der Nähe des Nackens, Daumen außen. Gleichzeitig schiebt TORI seinen linken Arm soweit unter UKES rechte Achselhöhle, daß er mit der linken Hand UKES linkes Revers, weit oben, Daumen außen, packen kann. Nun erfolgt eine Scherbewegung mit beiden Armen. Die Wirksamkeit des Griffes kann erhöht werden, wenn TORI, ohne mit dem Druck der Arme nachzulassen, sich nach links in die Rückenlage gleiten läßt.



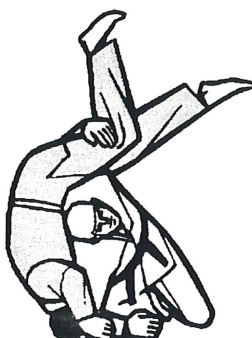
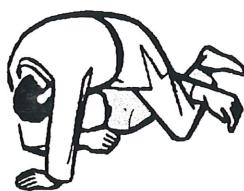
TAWARE-JIME III

UKE befindet sich in der hohen Bankstellung, TORI greift von der Kopfseite her an, indem er sich über UKE beugt. Gleichzeitig schiebt er seinen linken Unterarm von unten her auf UKES Hals, um schließlich mit der linken Hand UKES linkes Revers möglichst weit hinten zu fassen, Daumen außen. Danach führt TORI seinen rechten Arm von außen unter UKES linker Achselhöhle durch und erfaßt, Daumen außen, dessen rechtes Revers. Die Wirkung des Griffes erfolgt durch Ziehen beider Arme nach außen oben. Sollte UKE durch ein drehendes Abkippen nach links versuchen, der Wirkung zu entgehen, so ist ein Abschluß in der Bodenlage möglich. Dabei befindet sich TORI in der Rückenlage unter UKE.



HASAMI-JIME

UKE hat Bankstellung eingenommen. TORI befindet sich an UKEs linker Seite, sein rechtes Knie' ist dicht bei UKE aufgesetzt, das linke ist hochgestellt. TORIs rechte Hand drückt auf UKEs Schulter. Nun erfaßt TORI mit seiner linken Hand (Daumen innen) UKEs rechtes Revers möglichst weit oben. Dadurch liegt TORIs Speiche quer vor UKEs Hals. Unmittelbar darauf schwingt TORI das linke Bein über UKEs Kopf. Der Griff wird wirksam, wenn TORI mit seiner linken Kniekehle UKEs Nacken nach unten drückt und gleichzeitig mit seinem linken Arm nach oben zieht.



JIGOKU-JIME

UKE befindet sich in Bauchlage, TORI nähert sich von der linken Seite her. Mit dem linken Bein klammert TORI von unten her UKEs linken Arm. Gleichzeitig schiebt TORI seinen rechten Arm unter UKEs rechter Achselhöhle durch und erfaßt sein eigenes linkes Revers. Daraufhin führt TORI eine Rolle diagonal über die rechte Schulter aus. Dadurch bringt TORI in die Rückenlage, während UKE mit dem Rücken quer auf TORI liegt. Unmittelbar darauf erfaßt TORI mit der linken Hand UKEs linkes Revers in Halshöhe (Daumen innen). Nun schwingt TORI sein linkes Bein so über UKEs Kopf; daß die Kniekehle auf UKEs Hals liegt. Durch Zug mit dem linken Arm und Druck des linken Beines in entgegengesetzter Richtung wird der Griff wirksam.



OTHEN-JIME

UKE befindet sich in hoher Bankstellung TORI nähert sich von der linken Seite. Mit seinem linken Arm faßt TORI so in UKEs rechtes Revers (Daumen innen), daß TORIs Speiche vor UKEs Hals liegt. Fast gleichzeitig schiebt TORI seinen rechten Arm von hinten her unter UKEs rechter Achselhöhle durch, und mit seinem linken Bein klemmt TORI UKEs linken Arm von der Kopfseite ein. Nun führt TORI eine Rolle vorwärts aus, kommt dadurch in die Rückenlage und zwingt UKE links neben sich auf den Rücken. TORI legt jetzt seine rechte Kniekehle auf den eigenen linken Spann. Mit dieser Aktion fixiert er UKEs linken Arm. Unmittelbar darauf legt TORI seine rechte Hand in UKEs Nacken, und mit der linken Hand zieht er UKEs Revers vor dessen Hals nach hinten.



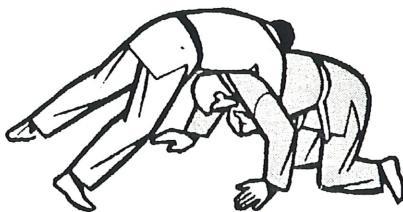
GAESHI-JIME

UKE befindet sich in hoher Bankstellung. TORI nähert sich im Stand von der Kopfseite UKES. TORI schiebt seinen rechten Unterarm quer unter UKES Hals und erfaßt UKES rechtes Revers so hoch wie möglich, Daumen außen. UKES Nacken wird von oben her durch TORIS rechte Achselhöhle und seine rechte Brustseite blockiert. Daraufhin gleitet TORI mit seinem linken Arm von hinten her unter UKES rechter Achselhöhle so hoch, daß TORI mit seiner linken Handfläche gegen UKES Nacken drückt. Unmittelbar darauf dreht sich TORI nach links um seine Längsachse und läßt sich dabei zu Boden gleiten. UKE wird als Folge in die Rückenlage gerollt. Dabei muß TORI rechts über UKE kommen. TORIS linker Arm wird über UKES rechten Arm geschoben. Danach läßt TORI mit seiner linken Hand seinen eigenen rechten Ärmel am Unterarm hinter UKES Kopf. Durch eine leichte Rechtsdrehung TORIS, sein Kopf stützt sich dabei auf UKES Brust, wird UKES Kopf etwas angehoben und der Griff vollendet.



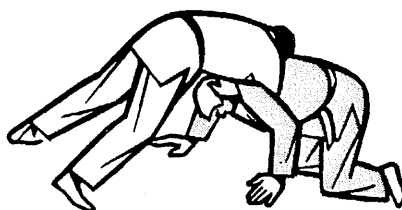
GIAKU-GAESHI-JIME

UKE hat eine hohe Bankstellung eingenommen. TORI nähert sich UKE im Stand von rechts. TORI schiebt seinen rechten Unterarm quer unter UKES Hals und erfaßt UKES linkes Revers so hoch wie möglich, Daumen innen. UKES rechte Schulter wird durch TORIS rechten Oberarm blockiert. Daraufhin gleitet TORI mit seinem linken Arm von hinten her unter UKES rechter Achselhöhle so hoch, daß TORI mit seiner linken Handfläche gegen UKES Nacken drückt. Unmittelbar darauf dreht sich TORI um seine Längsachse nach links und läßt sich dabei zu Boden gleiten. UKE wird als Folge in die Rückenlage gerollt. TORI muß rechts über UKE kommen. TORIS linke Hand schiebt sich danach unter das eigene rechte Handgelenk und erfaßt UKES Jacke hinten. Nun zieht TORI mit seiner rechten Hand nach rechts unten und mit der linken UKE an sich heran.



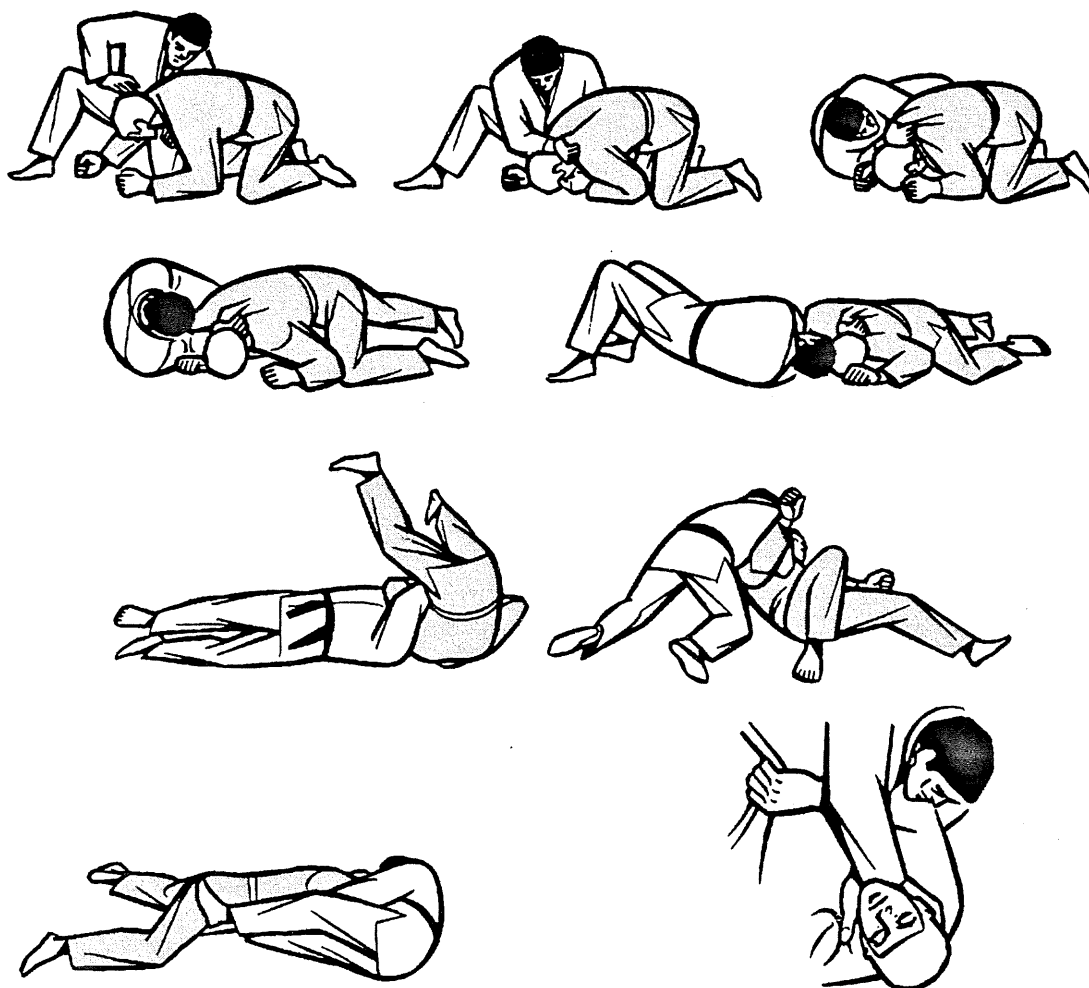
GIAKU-OKURI-ERI-JIME

UKE befindet sich in Bankstellung, TORI nähert sich von der Kopfseite her. Mit seiner linken Hand faßt TORI so in UKES linkes Revers, daß seine Speiche vor UKES Hals liegt. Der Daumen zeigt nach außen. Daraufhin gleitet TORI mit seinem rechten Arm von hinten her unter UKES linke Achselhöhle, erfaßt UKES rechtes Revers so hoch wie möglich, Daumen außen, und zieht es nach unten straff. Gleichzeitig zieht TORIS linker Arm nach oben.

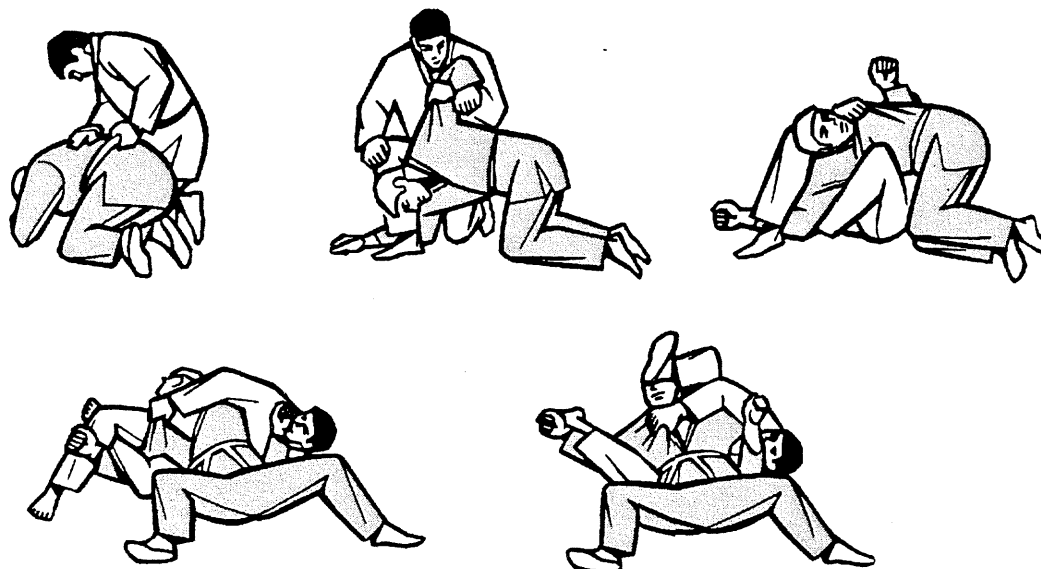


GIAKU-KATAHA-JIME

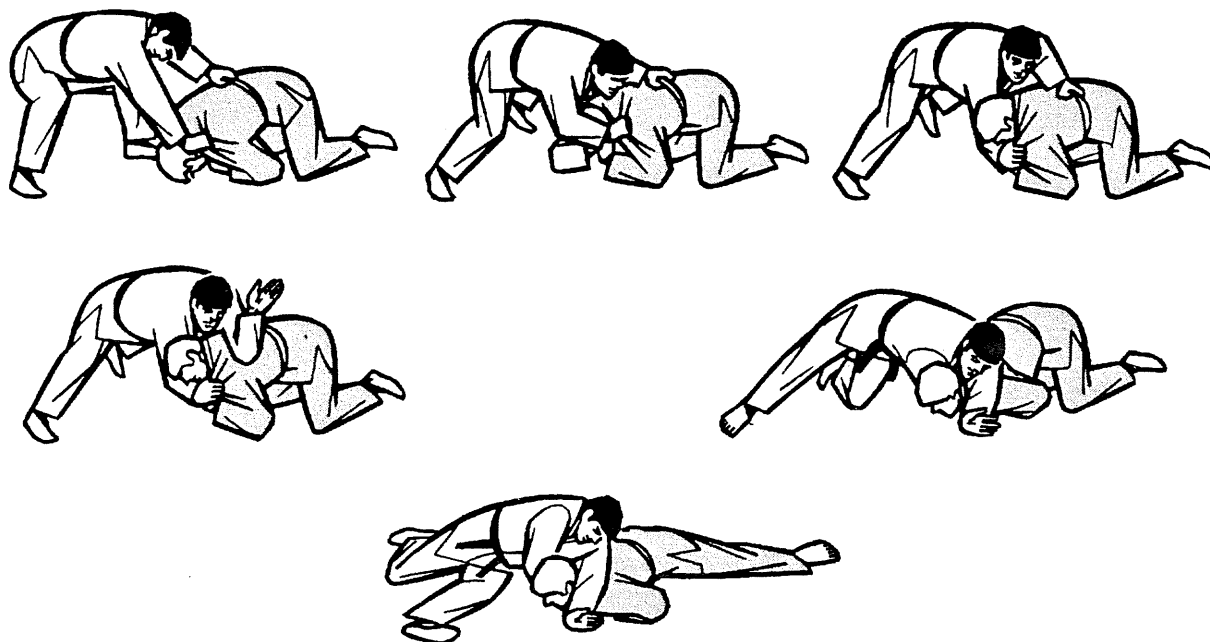
UKE befindet sich in Bankstellung, TORI nähert sich von der Kopfseite her. Mit seiner linken Hand faßt TORI so in UKEs linkes Revers, daß seine Speiche vor UKEs Hals liegt. Der Daumen zeigt nach außen. Daraufhin gleitet TORI mit seinem rechten Arm von hinten her unter UKEs linke Achselhöhle und legt seine rechte Handfläche in UKEs Genick. Durch Zug mit dem linken Arm nach oben und gleichzeitigen Druck mit der rechten Hand nach unten wird dieser Griff wirksam.



TORI faßt mit der linken Hand unter UKEs rechte Achselhöhle und zum linken Revers (Daumen außen). Dann erfaßt er den Kragen mit der rechten Hand (Daumen innen) so nahe wie möglich an der linken Hand. Wenn TORI den rechten Ellbogen senkt und beide Hände auf sich zuzieht, kann er UKE würgen. TORI verstärkt die Wirkung, indem er mit beiden Füßen gegen UKEs Hüfte drückt und diesen in die Bauchlage zwingt. Wenn UKE versucht aufzustehen, rollt ihn TORI weiter in die Rückenlage und setzt die Würge (KATA-JUJI-JIME) fort. Wichtig ist die exakte Arbeit des rechten Ellbogens von TORI.



TORI hakt vom Kopf her sein rechtes Bein unter UKEs rechten Arm, faßt mit dem linken Arm unter UKEs linke Achselhöhle und reißt den linken Arm hoch. Dann läßt er sich nach hinten fallen, faßt gleichzeitig mit der rechten Hand zum rechten Revers und fesselt UKE. In dieser Position kann er sowohl würgen als auch hebeln.



TORI reißt mit beiden Händen UKE nach vorn. Wenn dieser reagiert und seinen Kopf anhebt, schlingt TORI seinen rechten Arm um UKEs Hals, drückt mit dem linken Ellbogen UKE zu Boden, bringt die linke Hüfte nach vorn und vollendet den Würger.

Literatur :

Auszüge aus den Büchern :

JUDO

von

DR . Hans Müller - Deck

Dr. Gerhard Lehmann

Sportverlag Berlin

GROSSE JUDO -

Bodenkampfschule

von

Dr. Hans Müller - Deck

Manfred Michelmann