

JUDO-LANDESVERBAND

Prüfungsreferat

Peter Sottolarz

DER HANDLUNGSRahmen UM DIE

TOKUI WAZA

(technisch - taktische Grundlagen)

Unterlagen für den Danvorbereitungskurs

VORWORT

JUDO basiert auf dem Gleichgewicht und der Bewegung. Schon zu Beginn der sportlichen Tätigkeit, ist Wert auf diese Fertigkeiten zu legen und diese zu schulen. Bis zum 12. Lebensjahr sind viele Spiele und Bewegungsformen, die judospezifisch sind (Rollen, fallen) durchzuführen. **Nicht zu machen:** Krafttraining spezielle Würfe. Der kindliche Bewegungstrieb und Spieltrieb ist zu fördern. Nach dem 12. Lebensjahr langsamer Beginn mit dem Wettkampftraining. Gleichzeitig Taktik und Regelkunde. **KEINE TOKUI WAZA.**

Der Besuch des Danvorbereitungskurses setzt eine gewisse Reife im technischen Verständnis und Eigenverantwortung voraus. Ohne ständiges Üben, und dem Willen an sich zu arbeiten wird sich der gewünschte Erfolg nicht einstellen.

Peter Sottolarz
Landesprüfungsreferent

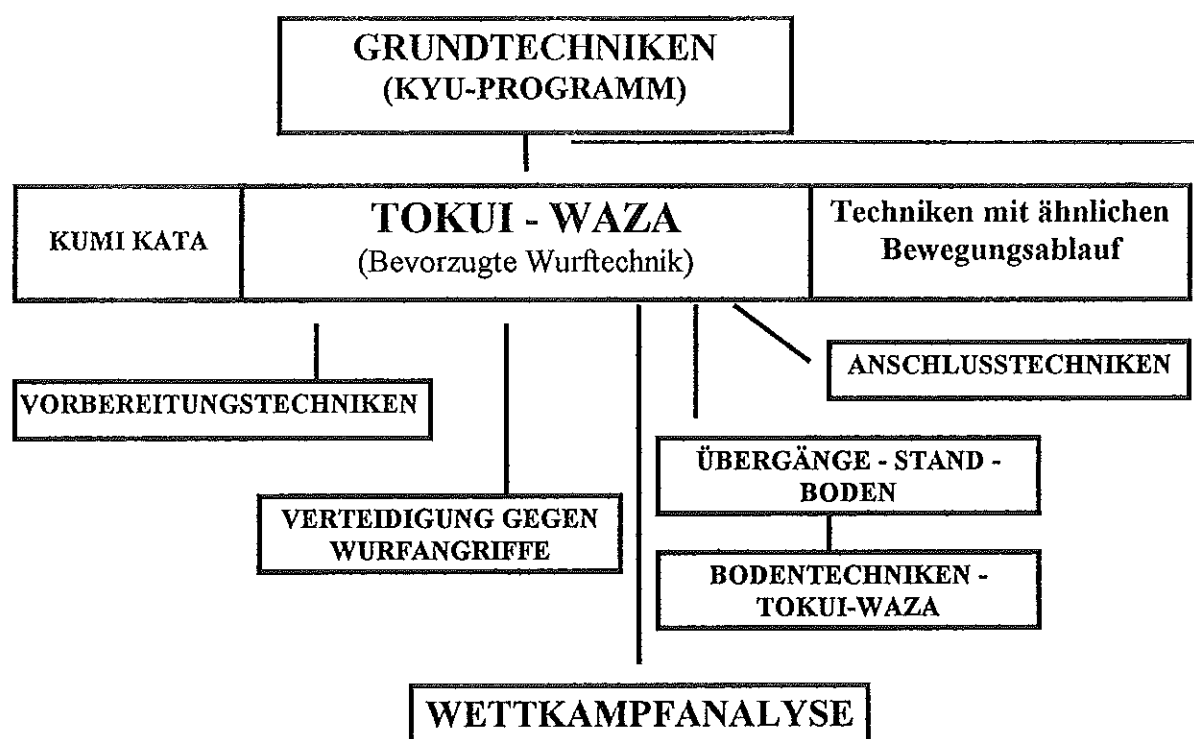
TECHNIKSCHULUNG

Die Voraussetzung einer TOKUI - WAZA ist eine gediegene Ausbildung der **Grundtechniken**, und deren Vielfalt (KYU- PROGRAMM) !

Die Anwendung des Prinzips der Vielseitigkeit, heißt nicht wahllos und in großer Breite Techniken auszubilden, sondern solche die der jeweiligen körperlichen Voraussetzung entgegenkommen und die Grundlage für spätere auszubildende Spezialtechniken und Kombinationen sind. Ebenso in der Bodenarbeit.

1. **Das Erlernen der Grundtechnik** (in allen Richtungen, links, rechts).
Methodischer Aufbau, Übungen, Spiele, Trainingsform,
2. **Die Technik der Wettkampfform anpassen.**
Methodische Aspekte des Automatisieren der Wettkampftechniken.
(Gleichgewichtsübungen, Partnerübungen, Übungen unter erschwerten Bedingungen alle Formen von UCHI KOMI).
3. **Das Erlernen von Techniken mit ähnlichem Bewegungsablauf.**
4. **Das Erarbeiten der KUMI KATA.**
(Angriffs und Verteidigungsverhalten).
5. **Das Erlernen von Vorbereitungstechniken.**
(Finten, Kombinationen, Renraku, taktische Fähigkeiten zur Lösung der Kampfesaufgabe).
6. **Anschlußtechniken wenn die TOKUI WAZA verhindert wird.**
(Rensoku, schnelles Erfassen der Situation und Entscheidung zur Handlungsalternative). Taktisches Denken.
7. **Verteidigung gegen Wurfangriffe.**
8. **Kombinationen mit Übergänge vom Stand in den Boden.**
(Nach einer Wurftechnik - ohne Wurftechnik).
9. **Welche Techniken werden in der Bodenarbeit bevorzugt.**
(Das Erarbeiten eines Handlungskomplexes um eine Haupttechnik TOKUI WAZA am Boden). Verteidigungsverhalten.
10. **Wettkampfanalyse!!!**
(Ständige Anpassung der TOKUI WAZA).

Die Ausrichtung der **TOKUI - WAZA** richtet sich danach, ob man Verteidigung - oder Angriffskämpfer (das eigene **Kämpferprofil**) ist. Ständige Anpassung durch die Wettkampfanalyse - Beobachtung der Gegner, (Video- schriftliche Aufzeichnungen). Bei der **strategisch - taktischen** Ausbildung sind die körperlichen Eigenschaften des Judokas zu beachten - Persönlichkeit - Neigungen zu bestimmten Lösungsvarianten - Kampfstil - Art und Weise der Kampfesführung - Selbsteinschätzung bei der Mitgestaltung des eigenen Trainings bei taktischen Trainingsübungen und Aufgaben.



Die technische VARIABILITÄT:

Ist die Vielzahl der Möglichkeiten, mit denen der Angriff mit der Spezialtechnik, vorbereitet durchgeführt sowie weitergeführt werden kann. Sie schließen Kombinationen mit anderen Wurftechniken und die Anwendungen von Finten mit ein.

Die taktische VARIABILITÄT.

Die Anwendung der Spezialtechnik gegen verschiedene Gegnertypen.

Verschiedene KÄMPFERPROFILE:

Kampfauslage in

- Rechtskämpfer.
- Linkskämpfer.
- Beidseitig - Kämpfer.

Hauptangriffstechniken (Art und Weise des eindrehen s)

- Kämpfer auf zwei Standbeinen.
- Kämpfer auf einem Standbein.

Dynamik der Kampfesführung

- dynamisch mit viel Bewegung.
- statischer Kämpfer.

Kampfesführung in

- Nur - Standkämpfer.
- gelegentlicher Bodenkämpfer.
- Bodenspezialist.

Variabilität der Kampfesführung

- variabler, auf neuer Situation reagierender Kämpfer.
- stereotyper, seine Angriffe im ständiger Stil durchbringender Kämpfer.

Angriffs oder Verteidigungs - orientierter Kämpfer

- nicht nachlassender, fortlaufender, mehrfacher Angreifer.
- Kämpfer mit direktem Angriff.
- Kombiniierer (Aktion - Reaktion neue Aktion unter Ausnützung der Reaktion).
- Gegenangriff - Typ.
- direkter Konterkämpfer (blocken - ausheben).

STRATEGIE:

Ist ein Verhaltensplan unter Beachtung der Wettkampffregeln. Der Judoka muß sich schon vorher über sein Vorgehen schlüssig sein und nicht während des Kampfes entscheiden. Beim Erstellen einer Strategie muß das Leistungsvermögen beider Kämpfer gegeneinander abgewogen werden (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer). Dabei sind mögliche Angriffs-, Gegenangriffs - Verteidigungshandlungen zu bedenken (erarbeiten). Zentrale Elemente der Kampfhandlungen sind der Spezialwurf und die Spezialgrifftechniken. Mit ihnen wird der Angriff letztlich durchgeführt, und realisiert. Ihre Bewegungen sind an bestimmte, wettkampfwirksame - Kampfsituationen gebunden, aus der Summe der Einzelfaktoren - Körperhaltung - Distanz - Kampfauslage - Bewegungsrichtung - Höhe des Körperschwerpunktes sowie Spezifik der Wurf und Grifftechnik sowie Dynamik. Dies führt zur Erstellung von sogenannten **Handlungsketten**, man trainiert systematisch die Möglichkeiten der Angriffs und Verteidigungsaktionen.

Die TAKTIK:

Die Taktik ist ein Lösungsverfahren zur Bewältigung der Kampfsituation.

Die Strategie ist ein Kampfplan zum Erreichen des Kampfzieles.

Die Taktik bezieht sich auf die Bewältigung der konkreten Kampfsituation selbst.

Es geht um das richtige Erkennen des Momentes und dessen sinnvolle Ausnutzung.

Günstige Ausgangspositionen für die Anwendung einer Technik kann man auf verschiedene Weise erzwingen:

- Den Gegner durch ständige Angriffe, oder verhindern seiner angestrebten Faßart in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt und somit in die Verteidigung (**Offensivmanöver**) drängen.
- Der Gegner wird in eine Ausgangsposition für eine bestimmte Technik gebracht. Es kann eine bestimmten Stelle der Matte (der Mattenrand oder eine Ecke der Matte) sein. Dies kann durch eine bestimmte Bewegungsrichtung, Körperhaltung, Schrittfolge, durch Bewegungsübernahme, Muskelkraft, Weiterführung der gegnerischen Bewegung erfolgen. (**Positionsmanöver**).
- Der Gegner wird durch Zug zu einer Gegenreaktion veranlaßt, die dann die beabsichtigte Technik ermöglicht. (**Bewegungsfinte**).
- Tori öffnet seine Deckung und verleitet Uke zum Angriff - Tori kommt Uke zuvor oder kontert. (**Herausforderung**).
- Die Möglichkeit durch Griffkombinationen. (Sie sind in Stand und am Boden möglich). Tori greift mit einer Technik an und nutzt Ukes Reaktion zu einer neuen Technik. (**Griffinte**).

Finten sind Mittel die wahren Absichten zu verschleiern, zu täuschen, um somit Uke zu einer Gegenhandlung zu veranlassen. Sie sollen eine Optimale Ausgangsposition für eine Technik schaffen. Das Tempoverhalten kann man ebenfalls für die Taktik nutzen:

- Den Gegner konditionell zermürben.
- Uke kann bei hohem Kampftempo seine Angriffe nicht einsetzen.
- Es soll verhindert werden Ukes labilen Gleichgewichtszustand zu stabilisieren, um ihn dadurch möglichst wenig Zeit für Gegenmaßnahmen zu geben.

Taktische Aspekte der TECHNIKSCHULUNG

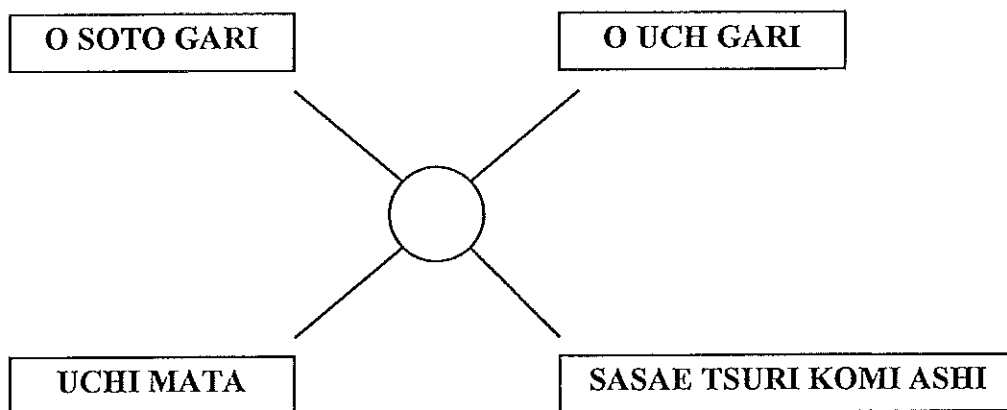
Neben dem Beherrschen von Handlungsketten für eine bestimmte **TOKUI WAZA** muß noch weiteres beachtet werden.

Es ist wenig Sinnvoll mehrere Techniken in eine Wurfrichtung gut auszuführen.

Für jede Wurfrichtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts,) sollte nach Möglichkeit eine Technik beherrscht werden. Ist dabei die Eingangsbewegung gleich kann der Wurf je nach Verhalten von Uke in eine andere Richtung angesetzt werden, - sogenannte **Wurffamilie**.

Beispiel einer WURFFAMILIE:

- **O SOTO GARI** mit Wurfrichtung nach rechts - hinten
- **O UCHI GARI** mit Wurfrichtung nach links - hinten
- **SASAE TSURI KOMI ASHI (HIZA GURUMA)** nach links - vorne
- **UCHI MATA** nach rechts - vorne



Beispiel einer HANDLUNGSKETTE:

Judo ist Bewegung. Alle Aktionen ergeben sich aus Aktion und Reaktion. Kaum eine Technik steht für sich alleine, sie ist fast immer in Bewegungsabläufen mit anderen Techniken verbunden. Außerdem spielen die Richtung der Kraft und der Zeitpunkt eine entscheidende Rolle bei der Ausführung.

1. Ohne KUMI KATA gehen die beiden Partner auf der Matte. Einer rückwärts, der Andere ihm nach. Der vorwärts gehende Partner drückt mit der rechten Hand gegen die linke Schulter des rückwärts Gehenden. Dieser weicht mit der Schulter aus, damit der Druck ins Leere geht.
2. Gleiche Übung; der Zurückgehende (TORI) erfaßt beim Druck den Ärmel nahe dem Handgelenk und zieht nach.
3. Gleiche Übung; Tori zieht am Ärmel und dreht sich in einer Bewegung auf Ippon SEOI NAGE ein.

Das Prinzip Aktion - Reaktion. **AKTION** des UKE ist der Druck gegen die Schulter von TORI. Dessen **REAKTION** ist der Zug am Ärmel und das Eindrehen auf IPPON SEOI NAGE.

Man kann das Spiel von Krafrichtung weiterführen und noch weiter ausbauen:

1. Ko uchi gari → O uchi gari → Ko soto gari (Gake) → Kesa gatame.

KUMI KATA; UKE geht rückwärts, TORI greift mit Ko uchi gari an → UKE steigt aus → TORI nach kleinem Zwischenschritt greift weiter mit O uchi gari an, UKE steigt wieder aus.

Da UKE nun sehr labil auf seinen rechten Bein steht, kann TORI leicht mit Ko soto gake werfen und sofort auf Kesa gatame weitergehen.

**2. TORI greift im Vorwärtsgehen mit Ko uchi gari an; → UKE steigt aus und drückt dagegen. Möglichkeit a) TORI geht weiter mit Soto maki komi
Möglichkeit b) Tori wirft Ippon seoi nage.**

3. Uke → O uchi gari → TORI Seoi nage gaeshi.

UKE greift im Vorwärtsgehen mit O uchi gari an, → TORI steigt aus und verlängert seine kreisförmige Bewegung bis zum Ippon seoi nage.

Dieses Beispiel kann man nach Belieben ausbauen, zuerst mit Absprache von UKE, später bestimmt UKE seine Reaktion selbst, und TORI reagiert unterschiedlich → jeweils angepaßte Technik von TORI.

Kampf um die FAßART (KUMI KATA):

Von besonderer Bedeutung für die Kampfesführung im Stand ist der wirkungsvolle Kampf um die Faßart. Es geht darum, die für die eigene Spezialtechnik notwendige Faßart zu erreichen, gleichzeitig den Gegner zu hindern die eigene zu erringen bzw. zu befreien.

In der Regel wird zuerst mit der Hubhand zugegriffen, die Zughand wird zur Abwehr des gegnerischen Griffes eingesetzt. Wobei die Hubhand zur Zughand und die Zughand zur Hubhand werden kann.

Das Fassen am gegnerischen Kimono hat unter Berücksichtigung der Vorbereitung und erfolgreichen Durchführung eigener Angriffsvorhaben zwei Funktionen zu erfüllen:

- Informationsaufnahme.
- Kraftübertragung.

Im Verlaufe der relativ kurzen Kampfzeit werden von beiden Kämpfer eine Vielzahl unterschiedlicher Aktivitäten abverlangt, mit denen sie im Wechsel den Gegner angreifen oder sich gegen seine Angriffe verteidigen.

Folgender Kampfstil zeichnet einen leistungsstarken Kämpfer aus:

- Hohes Bewegungstempo und Schnelligkeit bei den einzelnen Bewegungen.
- Ständiger Kampf um die eigene notwendige Faßart.
- Laufender Positions - und Richtungswechsel während der Gegner bedrängt wird.
- Große taktische Variabilität bei der Anwendung der **TOKUI WAZA**.
- Meine Absicht verschleiern (Finten).
- Fähigkeit, sich dem unterschiedlichsten Kampfverhalten des Gegners anpassen zu können.
- Wichtig ist, daß beim Zufassen ein Angriff erfolgt.

Verteidigungsverhalten:

Die Abwehr richtet sich nach der Stärke und Position der Hubhand.

- Veränderung der Krafrichtung - Wirkung des sperrenden Armes.
- Angreifen bevor UKE die Blockade vollenden kann.
- Wechsel der Angriffsseite
- **ASHI WAZA** - Angriff bei einseitigen Fassen UKES.
- Umgehen des sperrenden Armes.
- Nutzung der Reaktion.
- Sperrenden Arm losreißen / Übergänge Stand - Boden
- Der Kampf um die **KUMI KATA** darf nicht zum Selbstzweck werden.

Alle Abwehrmaßnahmen müssen mit dem Angriffsverhalten gekoppelt werden.

VERTEIDIGUNG GEGEN WURFANGRIFFE:

Beim Durchführen einer Verteidigung werden Angriffs - und Gegenangriffs - handlungen des Gegners neutralisiert.

Es gibt die Möglichkeit:

(Kuzushi des Gegners)

- Ändern der Laufrichtung
- Ändern des Bewegungstempos
- Ändern der Faßart (KUMI KATA)
- Ändern der Körperhaltung

(Tsukuri des Gegners)

- TANDEN (Festmachen der Hüfte, leichter Gegenstoß).
- Das Losreißen des Armes und Wegstoßen des Gegners.
- Abblocken - Verlagern des Körperschwerpunktes nach unten, nach vorne oder nach hinten.
- Ausweichen - Verlagern des Körperschwerpunktes zur Seite (in Richtung oder entgegen der Eindrehbewegung des Angreifers). Wegstellen des angegriffenen Beines.
- Übersteigen - das angegriffene Bein entlasten und damit das angreifende oder blockierende Bein umgehen.
- direkter Konter (direkter Gegenangriff) - UKE greift an, Tori blockt ab und wirft im gleichen Moment.
- indirekter Konter (indirekter Gegenangriff) - UKE greift an, Tori verteidigt durch Ausweichen oder Übersteigen und greift dann selbst mit einem Wurf an.

Verteidigung als UKE:

- Abdrehen - während des Fallens versuchen, durch eine Körperdrehung auf den Bauch zu fallen.

In der Phase der Angriffsweiterführung am Boden:

- Einnehmen der Verteidigungsposition.
- Versuchen, sofort selbst anzugreifen.
- Neutralisieren der Kampfsituation durch Aufstehen.

ÜBERGÄNGE VOM STAND IN DEN BODEN:

Ob bewußt herbeigeführt oder durch die gegnerische Aktion verursacht, muß TORI die sich ergebende Situation schnell analysieren, und aus seiner Erfahrung und seinem Können eine Lösungsmöglichkeit wählen und ausführen.

Dabei unterscheiden wir:

- Im Ergebnis eines Angriffes mit Wurftechniken
- Im Ergebnis eines Angriffes mit Grifftechniken
- Im Ergebnis eines Angriffes mit anderen Aktionen

- TORI greift an und bringt UKE zu Boden.
- TORI selbst gibt die Standposition auf, um UKE mit einer Selbstfall - oder einer speziellen Übergangstechnik zu Boden zu bringen.
- TORI hat UKES Angriff abgewehrt und nutzt dessen labile Gleichgewichtslage um ihn mit einer Gegenaktion zu Boden zu bringen.
- TORI hat selbst angegriffen und wird durch Ukes Abwehrreaktion zu Boden gebracht.
- TORI bringt UKE mit einer Griffkombination zu Boden im Einklang mit den gültigen Wettkampfregeln (Shime waza, Kansetzu waza, so wie bestimmte Kombinationen).

Die Kombinationen von Wurf - und Grifftechniken sind ein Bestandteil des technisch - taktischen Repertoires. Sie müssen ständig trainiert werden, wenn die Übergänge vom Stand in den Boden erfolgreich sein sollen. Die TOKUI WAZA wird hier zum Ausgangspunkt für die Auswahl geeigneter Griff - Wurf - Kombinationen.

Taktische Hinweise

Ist TORI der Angreifer so ist folgendes zu beachten:

- Der Kontakt zu UKE muß gehalten werden. Die vorhandenen Kontaktpunkte (Hände, Beine, Körper) müssen gewahrt bleiben.
- Die begonnene Armarbeit (Hub, Zug, Druck) soll weiter geführt werden.
- Ukes labiles Gleichgewicht muß genutzt werden (Kraftrichtung, Wurfrichtung, Angriffstechnik).
- Der Angriffsschwung sollte genutzt werden um in der Bodenlage eine günstige Position zu bekommen.
- Es muß vermieden werden, zwischen die Beine von UKE zu geraten.
- Dem umstürzenden Gegner sofort nachsetzen und versuchen die Kontrolle über seine Hüfte oder seinen Oberkörper zu gewinnen bzw. eine Bodentechnik anzuwenden.

Wird TORI zu Boden gebracht:

- Um eine Wertung zu vermeiden, muß man versuchen, sich während des Fallens auf den Bauch zu drehen .
- Nach dem Wurf muß man sich so mit den Beinen drehen, das sie zum Gegner zeigen, und versuchen ihn unter Blickkontrolle zu bekommen.
- Man muß sofort zur Verteidigung oder zum Angriff übergehen. Ruhig liegenbleiben und abwarten, schafft dem Gegner Vorteile.
- Wenn der Gegner beim Übergang vom Stand in den Boden in eine labile Gleichgewichtslage geraten ist, muß man sofort versuchen ihn zu kontern.
- Während des Fallens vorausdenken, versuchen zu erkennen mit welcher Technik der Gegner weiter angreifen will, um eine Verteidigungsmöglichkeit einzuleiten.

DIE BODENARBEIT (KATAME WAZA):

Ein Gegner kann in der Bodenlage mit verschiedenen Grifftechniken unter Kontrolle gebracht und besiegt werden.

1. Mit einem Haltegriff (Osae komi waza).
2. Mit einem Würgegriff (Shime waza).
3. Mit einem Hebelgriff (Kansetsu waza)

Diese drei Gebiete stehen nicht gleichberechtigt nebeneinander. Bevor der Gegner gewürgt oder gehebelt werden kann, muß er in seiner Bewegungsfreiheit kontrolliert bzw. festgehalten werden. Haltegriffe sind die Grundlage des Bodenkampfes. Auch wenn im Kampf ein Würgegriff oder Armhebel beabsichtigt ist muß man das Prinzip des Haltegriffes anwenden.

- In einer stabilen Körperhaltung bleiben UKE an den entscheidenden Punkten mit dem Körpergewicht belasten; schnüre deinen Gegner ein, behindere seine Atmung. Das bewirkt Beklemmung und schwächt den Willen.
- Nicht ständig mit aller Kraft halten, sondern auf die Befreiungsversuche von UKE reagieren.
- Sichere zuerst die Kontrolle über UKE ehe du beginnst in eine andere Technik zu wechseln
- Kopf und Nacken von UKE kontrollieren.
- Einen gut angesetzten Haltegriff niemals lösen um einen Würgegriff oder Hebel anzuwenden.
- Gestatte UKE keine Mattenflucht.
- Nutze Arme und Beine sowie dein Körpergewicht um den Aktionsradius UKES zu beschränken.

VERTEIDIGER:

- Wehre besonders Angriffe auf Hüften und Schultergürtel ab
- Halte deine Unterstützungsfläche so klein wie möglich (Halbkugel - Prinzip)
- Versuche deinen Gegner zwischen die Beine zu ziehen, mit Hilfe der Beine und Arme die Unterstützungspunkte nehmen. Ziehe ihn dicht heran.
- Versuche den Abstand deines KPS zu dem Angreifer zu verringern, um dessen Gleichgewicht zu stören.

Es ist allerdings zu beachten, daß man sich aus einem gut angesetzten Haltegriff nicht befreien kann. Eine Befreiung gelingt nur, wenn der Gegner einen Fehler macht, z.B: eine schlechte Verteidigung gegen einen Befreiungsversuch.
einen schlecht kontrollierten Übergang zu einer Folgetechnik.
eine schlechte Kontrolle während des Haltens.

Im Bodenkampf bietet die Position des Obermannes die bessere Möglichkeit für eine erfolgreiche Angriffs - oder Verteidigungshandlung. Daher ist man bestrebt durch Drehen und Wenden des Gegners aus der Bauchlage bzw. Rückenlage zu kommen.

Folgetechniken - die Anwendung einer zweiten Technik aus einer anderen Griffgruppe erfolgt aus einer Befreiungsaktion von UKE in der die Bewegungsrichtung optimal ausgenutzt wird. Entweder absichtlich provoziert oder die spontane Nutzung der Situation.

Die klügste Strategie ist nach einer alten Japanischen Regel:

*** Es ist leichter, sich so zu verteidigen, daß man nicht in einen Haltegriff genommen wird, als sich nachher daraus zu befreien.***

Das gleichzeitige Üben von Angriff und Verteidigung mit bestimmter Aufgabenstellung an TORI bzw. UKE bei steigendem Widerstandes bzw. Befreiungsversuche führt dazu, daß beide die Schwachstellen des andere erkennen und lernen diese für sich zu nutzen.

Umstritten ist, welche Techniken - zum Erfolg führen; - manche fällen vorschnelle Urteile welche Techniken zwingend sind und welche nicht. Unbestritten kommen Haltegriffe am häufigsten vor. Hebel und Würgegriffe sind seltener und in den verschiedenen Gewichtsklassen unterschiedlich beliebt.

Unbekannte Techniken haben, wenn sie überdurchschnittlich beherrscht werden , den höchsten Überraschungseffekt.

SYSTEMATIK DER JUDOSPEZIFISCHEN TRAININGSMITTEL

Arten der Trainingsmittel	Zielfunktion der Trainingsmittel	Formen der Trainingsmittel
<p align="center">Nicht Wettkampfnahе Trainingsmittel</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erlernen und Vervollkommen von technischen Fertigkeiten 2. Entwickeln und Ausprägen von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten 3. Entwickeln von psychischen Eigenschaften 	<p align="center">technische Übungen</p>
<p align="center">Wettkampfnahе Trainingsmittel</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vervollkommen und Stabilisieren von technischen Fertigkeiten 2. Entwickeln und Vervollkommen von Kampfhandlungen 3. Entwickeln und Ausprägen von psychischen Wettkampfeigenschaften 4. Ausprägen spezifischer konditioneller und koordinativer Fähigkeiten 	<p align="center">techn.- taktische Übungen</p>
<p align="center">Wettkampfadäquate Trainingsmittel</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ausprägen der komplexen Wettkampfleistung 2. Stabilisieren von Kampfhandlungen 3. Stabilisierung und Ausprägen von psychischen Wettkampfeigenschaften 	

Dr. Michael Futter

Demonstration und Erläuterung der unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens

Angriffsverhalten:

Fassart erarbeiten:

- der kumi-kata UKE's zuvorkommen: hohe Fassart => hikkomi gaeshi
- den defensiv sperrenden Arm UKE's umgehen

Fassart wechseln:

- aus ai yotsu in kenka yotsu wechseln – sode tsuri komi goshi

Fintieren:

Schneller Wechsel der Fassart(einseitige eri kumi kata) täuscht Vorbereiten einer Linkstechnik vor, Ausweichen UKE's in Wurfrichtung => morote seionage nach rechts.

Kombinieren:

Einer Ausweichbewegung UKE's in einen neuen Wurf folgen: hidari hiza guruma => koga – seionage.

Abwehrverhalten:

Losreißen:

Prinzipien der Grifflösung, Aktion folgen lassen, hidari tai otoshi aus einseitiger sode kumi kata.

Ausweichen:

In Drehrichtung: seio nage – yoko guruma
Gegen Drehrichtung: Belasten, Übergang Boden

Übersteigen:

Tai otoshi – ko soto gake
O uchi barai – ashi guruma

Blocken:

- Tiefer Körperschwerpunkt
- Ukes Angriffsarm weiterführen
- Beine nicht für einen Gegenangriff exponieren
- UKE weiter belasten, evtl. Übergang Boden

Kontern:

Schwaches Kuzushi,
starke eigene Position

Katas: Goshin – Jutsu und Itsutsu – no – Kata (nach Kodokan – Richtlinien)

WECHSEL ZWISCHEN DEN EINZELNEN FESTHALTERN

Aus Kesa gatame – Uke dreht sich nach links - Kuzure kesa gatame. Uke will Tori mit freier Hand wegdrücken, - Tori drückt seinen Oberkörper hinunter – Uke will sich unter Tori herausdrehen – Yoko shiho gatame – Uke geht in die Brücke- Tori fasst unter Ukes Rücken – Kuzure-yoko I - Uke dreht sich nach links, mit Hilfe des re. Arms – Tori umschlingt diesen Arm – Griff ins Nackenrevers – Kuzure yoko II

Aus Yoko (mune) : Uke dreht sich zu Tori – Tate shiho – Uke schiebt seinen rechten Arm zwischen sich und Tori durch – gyaku kesa gatame – Uke drückt mit linkem Arm gegen Toris rechte Schulter und geht dabei in die Brücke – kuzure kami shiho gatame