

Zusatztechniken Nage-waza 2. Dan

1. Gruppe

Tama-guruma

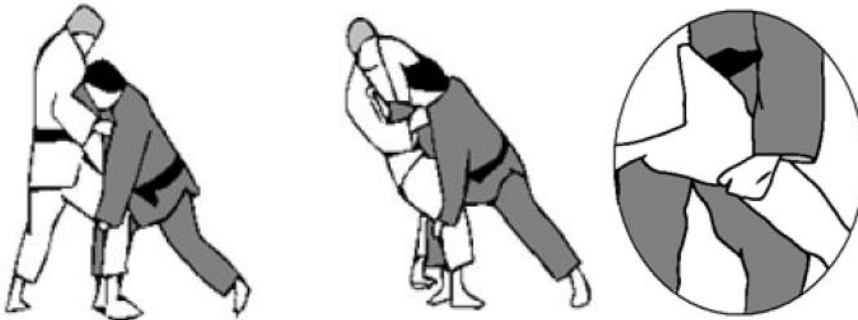
Tori versucht Kata-guruma. Sobald Tori mit dem rechten Bein nach vorne steigt und mit seiner rechten Hand nach dem rechten Bein von Uke greifen will, steigt Uke zur Verteidigung weiter zurück, um das Greifen zu vermeiden. Tori steigt mit dem rechten Bein nach, zieht sein linkes Bein bei und kniet dabei ab. Der Zug mit seiner linken Hand bleibt während der ganzen Aktion aufrecht. Dann drückt Tori mit dem rechten Handrücken gegen das rechte Scheinbein von Uke (Detailbild), zieht stärker und wirft Uke ähnlich wie bei Kata-guruma ab.



Kuchiki-daoshi

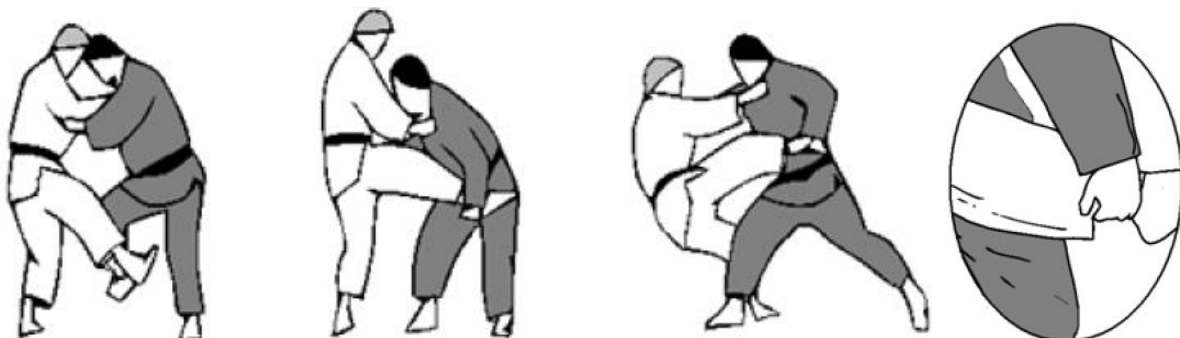
Tori fasst Ukes rechtes Bein mit seiner linken Hand in der Kniekehle (Detailbild). Tori zieht und drückt nach hinten und unten. Es ist egal mit welcher Hand Tori zu Ukes Kniekehle greift.

Abgrenzung zu Sukui-nage: Uke wird nicht angehoben, sondern direkt nach unten geworfen.



Kibishi-gaeshi (Kibisu-gaeshi)

Tori fasst Ukes rechtes Bein an dessen Ferse (z.B. nach einem Ko-uchi-Angriff, wenn Uke das Bein hebt) und drückt Uke nach hinten und unten. Es ist egal mit welcher Hand Tori zu Ukes Ferse greift.



Morote-gari

Tori macht Kuzushi, greift beidhändig in Ukes Kniekehle und hebt Ukes Beine weg.



Obi-tori-gaeshi

Tori greift mit seiner linken Hand mit einseitigem Griff über Ukes Schulter auf Ukes Gürtel und mit der anderen Hand auf Ukes Knie. Tori macht einen Schritt zu Uke hin und hebt und wirft ihn mit dem linken Bein hinter sich.



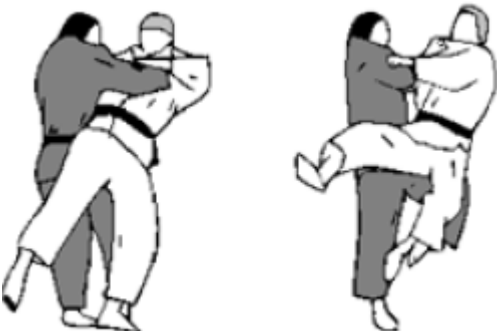
2. Gruppe

Nidan-ko-soto-gake/gari

Erfolgt wie Ko-soto-gake / gari, nur dass das gegenüberliegende Bein angegriffen wird.

Uchi-mata-gaeshi

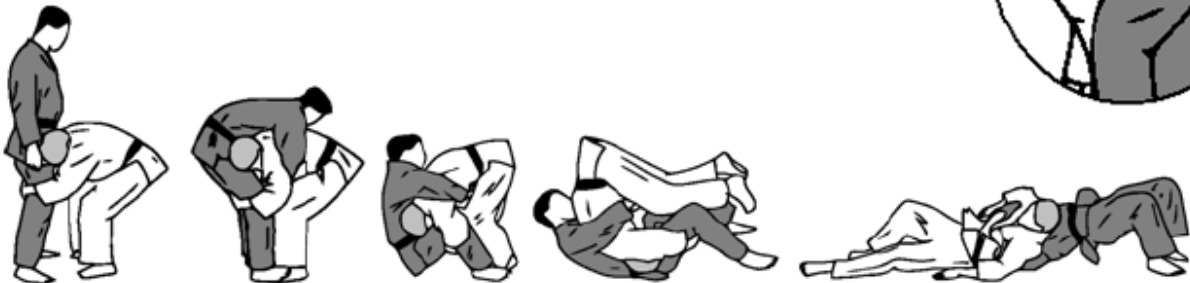
Uke greift mit Uchi-mata (Harai-goshi, Hane-goshi) an. Tori steigt hinter Ukes Rücken und verkürzt damit den Abstand zu Uke. Tori hebt Uke mit beiden Armen an und drückt mit seinem linken Bein Ukes linkes Standbein von außen kommend hoch und weg und wirft ihn so. (Abb. Harai-goshi-gaeshi)



3. Gruppe

Tawara-gaeshi

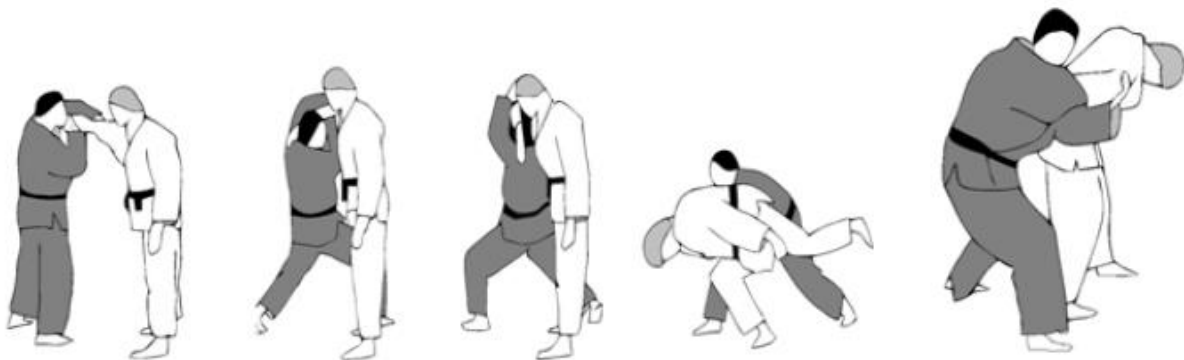
Wenn Uke mit Morote-gari angreift, greift Tori mit beiden Händen um Ukes Taille herum oder in den Gürtel von Uke (Detailbild), springt Uke auf die Füße, lässt sich nach hinten fallen und wirft mit Hilfe der Arme und der Beine Uke über sich nach hinten auf die Matte.



Ude-gaeshi

Uke greift mit seiner rechten Hand hoch am Kragen von Tori, fast im Genick. Tori fasst mit seiner linken Hand den rechten Ärmel von Uke in Ellbogenhöhe und dreht diesen etwas nach oben. Gleichzeitig fasst er mit der rechten Hand an Ukes rechtes Handgelenk und fixiert dessen Hand dort zusätzlich, indem er sie zwischen Kopf und Schulter einklemmt. Dabei macht er mit seinem linken Fuß einen Schritt zurück, steigt dann diagonal unter der Achsel von Uke durch, sodass er in weiterer Folge eine Linksdrehung ausführen kann und nun in die gleiche Richtung schaut wie Uke. Dabei gehen Kuzushi und Druck immer nach vorne. Nun bringt er Uke stärker aus dem Gleichgewicht und führt eine große Kreisbewegung mit den Armen aus, sodass Uke gezwungen ist, eine Rolle vorwärts zu machen.

Variante: Tori kann sich ähnlich wie bei Yoko-wakare zu Boden fallen lassen.



Hikkomi-gaeshi (Hekkomi/Hekikomi-gaeshi)

Tori greift mit seiner rechten Hand einseitig über Ukes Schulter auf Ukes Gürtel, macht einen schritt zu Uke und wirft ihn mit dem rechten Fuß in Ukes Kniekehle über sich drüber.



Yoko-tomoe-nage

Tori macht mit seinem rechten Fuß einen großen Schritt nach links, stellt seinen linken Fuß in Ukes Hüfte, legt sich nah zu Ukes Beine und wirft Uke zu Toris linke Seite.

Daki-wakare

Uke versucht einen Wurf nach vorne, den Tori durch Blocken verhindert und geht in eine hohe Bankstellung. Tori umfasst Uke, hebt ihn an und rutscht mit seinem rechten Bein unter Uke, um ihn nach links über sich zu werfen.



4. Gruppe

Uchi-maki-komi

Die Ausführung ähnelt Soto-maki-komi, jedoch kniet Tori etwas tiefer ab und sein rechter Arm befindet sich unter dem rechten Arm von Uke. Sein Arm ist eher gestreckt und nicht abgewinkelt wie bei Ippon-seoi-nage.



Harai-maki-komi

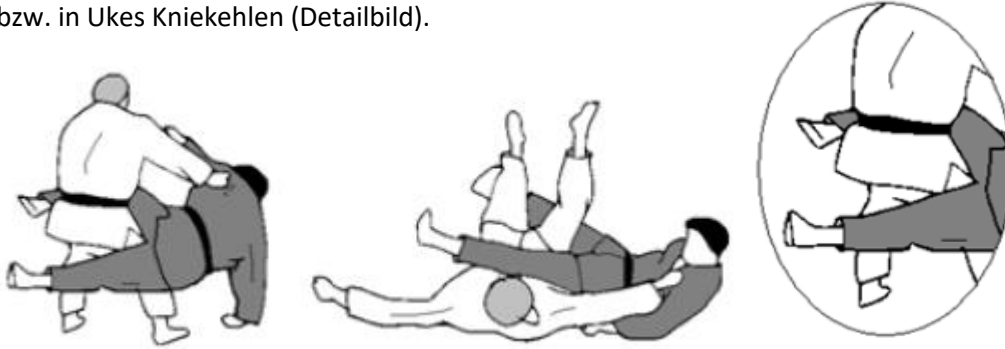
Die Ausführung (Kuzushi) beginnt wie bei Harai-goshi. Gleichzeitig mit dem Rückschwingen des rechten Beines lässt Tori mit der rechten Hand das Revers los und leitet mit dem rechten Arm wie bei Soto-maki-komi die Rollbewegung ein.



Kani-basami (Scherensprung)

Beide fassen in Grundfassart. Tori löst seinen rechten Arm und steigt mit dem rechten Fuß diagonal an Ukes rechte Seite, stützt sich mit dem rechten Arm auf der Matte ab und führt sein linkes Bein quer vor Ukes Bauch in Gürtelhöhe hoch. Gleichzeitig hebt er sein rechtes Bein in Höhe der Kniekehlen und dreht sowohl sich selbst als auch Uke mit Hilfe der Beine und mit einem kräftigen Zug am rechten Arm nach links und wirft so Uke zu Boden.

Wichtig: um Verletzungen zu vermeiden soll Uke parallel stehen (Zehen zeigen parallel nach vorne). Tori stützt sich mit einer Hand auf der Matte ab. Seine Beine befinden sich beim Anspringen vor Ukes Gürtel bzw. in Ukes Kniekehlen (Detailbild).



O-soto-maki-komi

Tori setzt O-soto-gari an, rutscht mit seinem Hubarm über Ukes Kopf, sodass Ukes Schulter unter Toris Achsel ist und fällt mit Uke mit.



Uchi-mata-maki-komi

Tori wirft Uchi-mata, rutscht mit seinem Arm über Ukes Kopf, sodass Ukes Schulter unter Toris Achsel ist und fällt mit Uke mit.

