

Technik: Okuri-eri-jime * Pflichttechnik Ausführung gerollt
aus Gruppe: Okuri-eri-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

Ausgangssituation: Uke sichert sich in Bank

Wirkungsprinzip: Würgen durch zuziehen des Jackenrevers



Uke befindet sich in Bankposition, Tori greift vor Uke's Hals mit der linken Hand in Uke's Jackenrevers



Mit der rechten Hand Uke's Gürtel erfassen, Fuß an Uke's Arm von außen her einhängen



Zum Übersteigen Uke mit der rechten belasten



Rechte Hand lösen und rechtes Bein unter Uke's Rumpf stellen, rechte Hand fasst in Uke's Hosenbein



Rollbewegung links vorwärts ausführen, eingehängter Fuß nimmt Uke in die Rollbewegung mit



Uke während der Rolle mit beiden Händen festhalten



... Und zur Rückenlage überführen



Rechtes Bein liegt über Uke, rechte Hand zieht am Jackenkragen einhändig zum Würger



Uke wird mit Hilfe des Beines und Griff mit der rechten Hand festgelegt
Hinweis: Okuri-eri-jime ist auch einhändig möglich

Technik: Sode-guruma-jime
aus Gruppe: Hadaka-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

Ausgangssituation: Uke in Bauchlage oder niedriger Bank

Wirkungsprinzip: freies Würgen



Uke verteidigt in Bauchlage oder niedriger Bankposition



Rechten Arm vor Uke's Hals schieben



Arm bis zum Ellenbogen durchschieben



Mit der Kopfseite gegen Uke's Kopf drücken, Uke eng halten



Mit der rechten Hand in eigenen Jackenärmel greifen (Daumen außen)



Linken Arm hinter Uke's Nacken legen



Linke Hand so weit wie möglich weiterschieben



Rechte Hand im Handgelenk nach vorne drehen, Knebel im Nackenärmel bilden



Oberkörper noch etwas absenken, Würge ist erfolgreich

Technik: Sankaku-jime
aus Gruppe Ashi-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

Ausgangssituation: Tori befreit sich aus Yoko-shiho-gatame

Wirkungsprinzip: mit Beinriegel würgen



Tori wird in Yoko-shiho-gatame gehalten



Griff an linkem Handgelenk lösen



Handkante an Uke's Hals ansetzen und Druck ausüben



Uke nach unten drücken und linkes Bein anziehen



Uke's Kopf wegschieben, linkes Bein hochschwingen



Uke mit der linken Hand weiter nach unten schieben, linkes Bein über Uke's Nacken führen



Uke's gestreckten Arm festhalten, Ausweichversuch verhindern. Mit linkem Bein Uke im Nacken belasten



Linkes Bein in der Kniekehle des rechten Beines einhängen



Rechtes Bein absenken und Würge schließen Uke kann bei Bedarf mit den Händen festgehalten werden

Technik: Sankaku-jime Lösungsbeispiel 2
aus Gruppe Ashi-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

Ausgangssituation: Tori verhindert Angriff von Uke

Wirkungsprinzip: mit Beinriegel würgen



Uke versucht Angriff aus Position zwischen Tori's Beinen



Uke belastet mit dem rechten Arm Uke, greift mit der linken Hand unter Uke's Bein



Schiebt Tori's Bein nach oben und möchte an Uke's Seite rutschen
Tori verstärkt Griff in Uke's Jackenrevers



Zieht mit der linken Hand Uke nach vorne und drückt das rechte Bein gegen Uke's Hals



Rechtes Bein wird abgewinkelt und Uke nach unten gedrückt, durch Zug mit der linken Hand unterstützen



Uke wird weiter Richtung Tori gezogen und linkes Bein schwingt nach oben



Rechter Fuß wird in linker Kniekehle eingehängt



Linkes Bein absenken



Uke mit beiden Händen festhalten, Bein absenken bis Würger erfolgreich ist

Technik: Tsukkomi-jime
aus Gruppe: Katate-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

Ausgangssituation: Uke verteidigt in Rückenlage oder Tori befindet sich in Rückenlage

Wirkungsprinzip: mit Hilfe des Revers würgen

Ausgangsposition von oben

Uke befindet sich in Rückenlage, Tori sitzt bzw befindet sich im Kniestand über Uke

Griff mit links in Jackenrevers, genügend Stoff lassen um die Jacke nach rechts drücken zu können

Mit rechter Hand Uke's anderes Jackenrevers festhalten

Linkes Jackenrevers vor Uke's Hals schieben

Linke Hand mit dem Jackenrevers nach rechts schieben und Druck aufbauen

Rechte Hand zieht Jackenrevers nach unten

Ausgangsposition aus Rückenlage

Uke mit den Beinen fixieren, ergreifen mit beiden Händen die Jackenrevers

Mit der linken Hand Uke's Revers in Richtung Hals schieben, mit der rechten Hand Uke's Revers nach unten ziehen

Mit der linken Hand Revers gegen Uke's Halsseite drücken
Mit der rechten Hand Uke's Jackenrevers nach unten ziehen

Technik: Positionswechsel

Ausgangssituation: Tori in Verteidigungsposition

Wirkungsprinzip: Angriffsposition schaffen



Tori in niedrigen Bankposition, Uke greift von der Kopfseite her an



Tori greift mit der rechten Hand in Uke's Hose, zieht das Bein nach vorne und drückt mit dem Oberkörper gegen Uke



Uke wird zur Seite auf den Rücken gerollt



Uke greift von der Seite her an, Tori greift mit der linken Hand an Uke's Bein, mit dem rechten Arm wird Uke's Arm fixiert (einklemmen)



Drückt mit dem Rücken gegen Uke und rollt sich rückwärts



Uke kommt in Rückenlage, Tori kann Haltegriff oder weitere Bodentechniken ansetzen



Uke greift zwischen den Beinen an, Tori befindet sich in Rückenlage



Tori schiebt mit der linken Hand Uke's Arm zur Seite, mit rechtem Arm wird Uke nach unten gezogen



Uke wird nach links in Rückenlage gerollt



Empfohlene Situationen bzw Aktionen

- ▶ Befreiung aus Beinklammer
- ▶ Wechsel von Kesa-gatame nach Ura-gatame
- ▶ Verteidigung in Bankposition und Uke in Koshi-kesa-gatame halten
- ▶ Juji-gatame nach Übergang von Stand in Boden
- ▶ Befreiung aus Kesa-gatame durch Brückenrolle
- ▶ Ude-garami gegen Befreiungsversuch aus Mune-gatame
- ▶ Gyaku-ude-gatame aus Rückenlage
- ▶ aus Verteidigung in Bankposition zu Waki-gatame wechseln

Die Techniken sind in den Dokumenten 7. – 4. Kyu im Detail beschrieben

Technik: Okuri-eri-jime Ausführung mit beiden Händen
aus Gruppe: Okuri-eri-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

Ausgangssituation: Uke liegt auf dem Bauch

Wirkungsprinzip: Würgen durch zuziehen des Jackenrevers

	<p>Torigreift mit der linken Hand in Uke's Jackenrevers am Nacken</p>		<p>Zieht Uke's Oberkörper etwas nach oben und schiebt den linken Arm vor Uke's Hals</p>		<p>Greift mit der rechten Hand in Uke's Jackenrevers</p>
	<p>schiebt den linken Arm unter Uke's Achsel durch</p>		<p>greift mit der linken Hand in Uke's Jackenrevers</p>		<p>Rollbewegung wird durch Zug mit der rechten Hand unterstützt</p>
	<p>Linke Hand zieht Uke's Jacke nach unten</p>		<p>Tori ist in der seitlichen Lage. Zieht mit der rechten Hand Uke's Jackenrevers nach rechts und mit der linken Hand abwärts</p>		<p>Falls der Würger noch nicht wirksam wird, Zug mit rechter Hand verstärken und engen Kontakt halten</p>