

**Technik:** Gyaku-juji-jime \* Pflichttechnik  
aus Gruppe: Juji-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

**Ausgangssituation:** Uke befindet sich zwischen Tori's Beinen

**Wirkungsprinzip:** Kreuzwürgen (Daumen außen)



Uke befindet sich zwischen Tori's Beinen und greift mit der rechten Hand in Tori's Jackenrevers



Tori fixiert Uke mit den Beinen und greift mit der linken Hand in Uke's Revers. Daumen außen.



Griff beibehalten, falls nötig Uke's Arm wegschieben



Rechte Hand greift nach links



Arm vor Uke's Oberkörper vorbei führen



Mit der rechten Hand in Uke's Revers fassen, Daumen außen



Beide Hände leicht im Handgelenk drehen, so dass die Handkanten an Uke's Hals anliegen



Uke etwas nach unten ziehen



Falls nötig Zug verstärken, dadurch wird die Wirkung des Würgers verstärkt

**Technik:** Okuri-eri-jime (Koshi-jime) \* Pflichttechnik  
aus Gruppe: Okuri-eri-jime

**Ausgangssituation:** Uke greift mit Ippon-seoi-nage an

**Wirkungsprinzip:** Würger durch zuziehen des Jackenrevers



Uke dreht zu Ippon-seoi-nage ein. Tori erkennt die Bewegung und geht nach rechts vorwärts



Tori drückt mit dem linken Arm gegen Ukes Oberkörper / Schulter / Hals.  
Hinweis: Griff mit der rechten Hand im Jackenrevers beibehalten



Uke nach vorne drücken und ziehen. Bewegung Richtung Boden  
Übergang von Stand in Boden einleiten



Uke weiter zum Boden führen



Engen Kontakt halten und Übergang zu Boden



Tori gleitet in seitliche Sitzposition



Tori drückt mit dem linken Arm gegen Uke, Griff mit rechter Hand fest beibehalten



Tori zieht mit der rechten Hand Uke's Revers zu



Leichte Belastung mit der Körperseite gegen Uke, Würger zeigt deutliche Wirkung

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

**Ausgangssituation:** Uke befindet sich in Bauchlage

**Wirkungsprinzip:** freies Würgen



Uke sichert sich in der Bauchlage



Tori schiebt den rechten Arm an Uke's Hals vorbei



Greift mit der rechten Hand in den Ellenbogen des linken Arms



Tori beginnt eine Rollbewegung nach links (aus Sicht von Tori)



Nimmt Uke in der Rollbewegung mit



Legt den linken Arm hinter Uke's Kopf, Griff mit der rechten Hand bleibt im Ellenbogen des linken Arms



Handrücken oder Handkante an Uke's Hinterkopf legen  
Achtung: Druck auf Uke's Genick vermeiden



Uke mit den Beinen fixieren bzw Uke strecken












Linken Arm weiter hinter Uke's Kopf schieben



**Technik:** Ushiro-jime  
aus Gruppe: Hadaka-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

**Ausgangssituation:** Uke verteidigt in Bauchlage

**Wirkungsprinzip:** freies Würgen

	Uke verteidigt in Bauchlage		Griff mit links in Revers der Jacke im Bereich Nacken		Uke kurz anheben und rechten Arm vor Uke's Hals schieben
	Rechten Arm weiter durchschieben		Uke mit Oberkörper belasten		Arm ganz durchschieben
	Eigene Hand greifen, Handfläche in Handfläche		Uke nach unten drücken, gut belasten, Kopfseite gegen Uke's Hinterkopf drücken, Ellenbogen des linken Armes auf Uke's Rücken positionieren		Rechten Arm leicht in Richtung Tori ziehen Falls nötig Uke noch stärker belasten, erhöht die Wirkung des Würgers

**Technik:** Kataha-jime  
aus Gruppe: Kataha-jime (nach Hofmann / Kawaishi)

**Ausgangssituation:** Uke befindet sich in Bauchlage bzw tiefe Bankposition

**Wirkungsprinzip:** Würgen unter festlegen eines Armes



Uke versucht sich in Bauchlage zu sichern  
Tori greift mit der rechten Hand in Uke's Jackenrevers.



Tori schiebt den linken Arm unter Uke's Achsel durch



Tori beginnt eine Rollbewegung nach rechts, zieht mit der rechten Hand nach rechts



Tori rollt weiter zur rechten Seite und nimmt Uke's Arm nach oben



Uke's linker Arm wird weiter nach oben geschoben



Tori liegt seitlich



Tori schiebt seinen linken Arm in Richtung Uke's Nacken



Handrücken liegt an Uke's Nacken



Griff mit rechter Hand beibehalten, linker Arm weiter hinter Uke's Nacken schieben

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:** Sode-guruma-jime  
aus Gruppe: Hadaka-jime

**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  
durchgeschoben



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



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



Linke 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