

Technik: Soto-makikomi
aus Gruppe Sutemi-waza

Ausgangssituation: Tori schiebt Uke, Uke leistet Widerstand

Wirkungsprinzip: Selbstfalltechnik nach vorne



Tori schiebt Uke rückwärts



Uke leistet Widerstand
und stoppt den Schub von
Tori



Tori übernimmt den
Gegendruck, zieht Uke
nach vorne und dreht ein



Tori baut den Zug am Arm
weiter aus und klemmt
Uke's Arm unter die
Achsel. Stellt das rechte
Bein neben Ukes rechtem
Bein (außen)



Tori lässt sich mit einer
rollenden Bewegung nach
vorne fallen, rechte Hand
bereitet das Abstützen vor



Enger Kontakt zu Uke wird
beibehalten, rechte Hand
wird auf der Matte
aufgesetzt



Tori stützt sich ab und
setzt das rechte Knie auf
die Matte, alternativ kann
das rechte Bein auch nach
vorne geschoben werden



Tori stützt sich mit dem
Unterarm auf der Matte
ab, Uke fällt über Tori's
Rücken



Übergang zu Kesa-gatame
oder Ura-gatame bietet
sich aus dieser Position an

Technik: Sumi-gaeshi
aus Gruppe Sutemi-waza

Ausgangssituation: Tori fintiert mit Ashi-waza

Wirkungsprinzip: Selbstfallwurf



Tori greift mit einer Beintechnik an, zBsp O-uchi-gari links aus Rechtsgriff oder Ashi-uchimata. Uke verteidigt durch Bein wegziehen und Gegendruck



Tori setzt das linke Bein zwischen Ukes Beine, übernimmt Ukes Druck und zieht in nach vorne



Tori setzt sich ab und zieht Uke nach vorne



Tori hängt den rechten Fuß an Ukes Kniekehle ein. Zug mit beiden Armen wird beibehalten



Uke wird nach vorne über Tori gezogen, das eingehängte rechte Bein unterstützt die Führung von Uke



Tori streckt da rechte Bein und Uke fällt über Tori



Uke fällt mit einer Rollschule rechts vorwärts über Tori



Tori löst die rechte Hand und führt Uke nur noch mit der linken Hand



Uke fällt gerade über Tori auf den Rücken

Technik: Ashi-guruma
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Tori fintiert bzw schiebt Uke

Wirkungsprinzip: werfen mit Hilfe des Beines



Tori schiebt / drückt gegen Uke oder setzt eine Finte / Kombination mit Ko-uchi-gari an



Uke setzt das rechte Bein nach hinten und sichert seinen Stand



Tori dreht auf rechtem Bein vorwärts ein, gleichzeitig wird Uke am Arm nach vorne gezogen



Tori dricht Ukes Gleichgewicht durch Zug nach vorne



Tori blockiert Ukes rechtes Bein, Zug am Arm wird verstärkt und durch Druck der rechten Hand unterstützt



Ukes Bein wird etwas unterhalb vom Knie blockiert, Tori's Bein schwingt **nicht** nach hinten



Uke fällt über Tori's gestrecktes Bein



Uke fällt seitlich, vorwärts



... und kommt vor Tori auf der Matte auf

Technik: Utsuri-goshi
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Tori fintiert, direkter Eingang

Wirkungsprinzip: Hüftwechselwurf, ausheben und mit Hilfe der Hüfte werfen



Uke schiebt / drückt gegen Tori



Uke setzt O-uchi-gari an



Tori erkennt den Angriff und verhindert die Technik durch aussteigen



Tori steht stabil auf dem rechten Bein und setzt das linke Bein nach seitlich hinten ab.



Uke wird nach vorne gezogen



Zug wird verstärkt, Uke kommt aus dem Gleichgewicht



Zug mit der linken Hand an Ukes Jacke in Richtung Toris Hüfte, rechte Hand drückt Uke nach vorne (entspricht der Ausführung aus Kata Version – ohne abknien)



Uke fällt vorwärts



Anmerkung: kann auch gegen Ashi-uchi-mata ausgeführt werden, allerdings dann aus Rechtsgriff in Ausführung links – Doku folgt

Technik: Utsuri-goshi
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Uke versucht Koshi-guruma

Wirkungsprinzip: Hüftwechselwurf, ausheben und mit Hilfe der Hüfte werfen



Uke und Uke sind in gegenseitigen Griff



Uke setzt Koshi-guruma (links) an



Tori erkennt den Angriff und verhindert die Technik durch Absenken des Schwerpunktes. Etwas in die Knie gehen, engen Kontakt aufbauen



Tori umfasst mit beiden Armen Ukes Oberkörper etwas oberhalb der Hüfte



Uke wird ausgehoben



Tori schiebt die rechte Hüfte vor Uke



Uke wird auf die Hüfte aufgeladen, Beine schwingen hinter Tori's Hüfte



Uke wird über die Hüfte geworfen



Uke fällt vor Tori auf die Judomatte