

**Technik:** Angriff aus der Rückenlage, Abschluß mit Haltegriff

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

**Wirkungsprinzip:** Arm fixieren und Uke in Rückenlage drehen



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



Tori fixiert mit den Beinen Uke und hält mit der rechten Hand Griff in Ukes Jacke bei



Schiebt die linke Hand unter Ukes Arm nach innen ...



.....umschlingt Ukes Arm



rechte Hand übergibt das Jackenrevers zur linken Hand. Arm von Uke wird deutlich eingeklemmt



Tori dreht sich nach links und drückt mit der rechten Hand gegen Ukes Hals



Rollbewegung nach links wird vorgesetzt und Druck gegen Ukes Oberkörper verstärkt



Uke rollt nach links, Tori folgt der Bewegung



Tori geht aus der Rollbewegung in Tate-shiho-gatame über

**Technik:** Angriff aus der Rückenlage, Abschluß mit Hebel

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

**Wirkungsprinzip:** Arm fixieren und Hebel ansetzen



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



Tori fixiert mit den Beinen Uke und hält mit der rechten Hand Griff in Ukes Jacke bei



Schiebt die linke Hand unter Ukes Arm nach innen ...



.....umschlingt Ukes Arm



rechte Hand übergibt das Jackenrevers zur linken Hand. Arm von Uke wird deutlich eingeklemmt



zieht Uke mit der rechten Hand nach rechts (Beginn einer kleinen Rollbewegung von Tori)



linkes Bein anziehen und Uke weiter nach rechts drücken



linken Fuß in Ukes Hüfte abstützen, Knie auf den eigenen Ellenbogen legen












Uke liegt in Bauchlage, Arm ist umklammert, durch Druck mit dem Knie auf den eigenen Arm /Ellenbogen) wird Hebelwirkung auf Ukes Ellenbogen erzeugt

**Technik: Angriff gegen Uke in der Rückenlage**

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

**Wirkungsprinzip:** unter Bein tauchen und wegschieben

	<p>Tori befindet sich zwischen Beinen von Uke</p>		<p>Tori fixiert Uke durch Griff mit der rechten Hand in Jackenrevers, Ellenbogen drückt gegen Ukes Oberkörper</p>		<p>Tori greift mit der linken Hand unter Uke's Bein</p>
	<p>Ukes Bein wird nach oben geschoben und Griff mit der linken Hand geht in Richtung Ukes Jacke</p>		<p>Griff mit der linken Hand in Ukes Jackenrevers</p>		<p>Ukes Bein weiter nach rechts oben schieben</p>
	<p>Uke liegt leicht seitlich, Bein rutscht an Tori's Kopf vorbei</p>		<p>Uke's Oberkörper belasten</p>		<p>Ansatz von Kata-te-jime oder Übergang zu Haltegriff</p>



Technik: Juji-gatame nach Übergang zu Boden  
aus Gruppe: Ude-hishigi-juji-gatame

Ausgangssituation: Tori ist mit Wurftechnik bedingt  
erfolgreich

Wirkungsprinzip: Armstreckhebel



Tori setzt O-soto-gari / O-soto-otoshi an



Uke versucht den Wurf abzumildern



Kommt auf dem Gesäß oder seitlicher Lage zu Boden



Tori stellt das linke Bein eng an Ukes Körper ab, fixiert den gestreckten Arm



Tori setzt das linke Bein in Ukes Schulterbereich über



und setzt sich eng an Ukes Seite ab



Engen Kontakt zu Uke halten, Ukes gestreckten Arm zwischen den Beinen halten



Ukes Arm wird gestreckt (im Beispiel nach rechts von Tori aus gesehen)



die Wirkung kann durch leichtes Anheben der Hüfte verstärkt werden



Technik: Juji-gatame aus Bodensituation  
aus Gruppe: Ude-hishigi-juji-gatame

Ausgangssituation: Uke in Rückenlage, Tori an der Seite von Uke

Wirkungsprinzip: Armstreckhebel



Uke versucht sich nach links zu drehen



Tori greift mit der rechten Hand unter Uke's Arm durch, linke Hand drückt gegen Uke's Oberkörper



Uke versucht den Arm zu sichern, Griff mit der linken Hand in Handgelenk



linkes Bein übersetzen



Gesäß absenken und Gewicht leicht auf die linke Körperhälfte verlagern



Linke Hand / Arm unter Uke's Arm schieben



Uke's Sicherungsgriff lösen (Zug und leichte Kreisbewegung in Richtung Uke's Kopf)



Eng an Uke's Seite absitzen, Arm strecken  
Anmerkung: Tori's rechtes Bein kann wie gezeigt gegen Uke's Schulter drücken oder auch „klassisch“ aufgesetzt werden



Knie möglichst eng schließen und Uke's Arm nach rechts drücken

Technik: Ude-garami (Griffvariante)  
aus Gruppe: Ude-garami

Ausgangssituation: Uke versucht Befreiung aus Haltegriff

Wirkungsprinzip: Überdehnung des Ellenbogengelenkes



Uke versucht Befreiung aus Mune-gatame / Yoko-shiho-gatame



Uke drückt mit der Hand gegen Tori's Hals und versucht sich auf den Bauch zu drehen



Tori übernimmt die Bewegung und schiebt Uke's Arm nach oben



Griff mit der linken Hand in Ukes Armgelenk oder Tori's Handgelenk an Uke's Handgelenk. Hand abgewinkelt.



Rechter Arm unter Uke's Arm schieben, Arm von Uke nach unten drücken



Rechte Hand greift in eigenen Unterarm



Uke's Arm ist umschlungen



Uke's Arm in Richtung Uke's Hüfte ziehen



Oberkörper leicht in Richtung Uke's Kopf drehen, Handrücken von Uke darf nicht auf die Matte aufgesetzt werden (Vermeiden von Handbeugehebel)

Technik: Waki-gatame  
aus Gruppe: Ude-hishigi-waki-gatame

Ausgangssituation: Tori verteidigt sich in Bankposition

Wirkungsprinzip: Hebeln mit Hilfe der Körperseite



Tori befindet sich in Bankposition, Uke greift von der Kopfseite her an



Tori ergreift einen Arm von Uke und schiebt sich mit einer Drehbewegung nach außen aus der Unterlage



Arm von Uke wird durch Einklemmen unter der Achsel fixiert



Uke wird in Bauchlage geschoben



Griff am Arm beibehalten, Uke weiter in Richtung Bauchlage schieben



Tori schiebt Uke vollends in die Bauchlage, Arm bleibt fixiert



Tori dreht sich weiter nach vorne, greift mit der rechten Hand an Ukes Handgelenk



Tori verlagert sein Gewicht nach vorne und streckt Ukes Arm



Durch Absenken des Oberkörpers wird die Hebelwirkung verstärkt



Technik: Waki-gatame  
aus Gruppe: Ude-hishigi-waki-gatame

Ausgangssituation: Uke versucht Befreiung aus Kesa-gatame

Wirkungsprinzip: Hebeln mit Hilfe der Körperseite



Tori hält Uke in Kesa-gatame



Uke versucht sich aus Haltegriff zu befreien in dem er mit der linken Hand in Tori's Jacke greift. Uke will sich auf den Bauch drehen



Tori greift mit der linken Hand um Ukes Handgelenk .....



... Rutscht etwas von Uke weg und zieht Uke's Arm vor sich nach links



Rechter Arm umschlingt Uke's Arm



Uke in Bauchlage drücken



Uke's Arm befindet sich an der Körperseite von Tori



Tori belastet mit der Körperseite Uke's Arm. Gestreckten Arm mit Hilfe der Körperseite hebeln



Mit der linken Hand Uke's Handgelenk gefasst halten oder von unten gegen Uke's Arm drücken

Technik: Mune-ude-gatame  
aus Gruppe: Ude-hishigi-ude-gatame

Ausgangssituation: Uke in Rückenlage

Wirkungsprinzip: Hebeln durch Strecken und Verdrehen



Tori versucht Ansatz von Mune-gatame



Uke schiebt Tori mit der linken Hand von sich weg (Platz schaffen für Befreiungsversuch)



Umfassen von Ukes Ellenbogen mit beiden Händen, Arm mittels Kopf und Schulter fixieren



Linkes Bein übersetzen



Fersen eng an Ukes Hals setzen



Körper strecken, Arm fixiert



Druck mit beiden Händen auf Uke's Ellenbogen ...



Drehbewegung mit beiden Händen nach links (Sicht aus Tori)



Wirkung wird durch Druck und Drehung erzeugt

Technik: Ude-gatame  
aus Gruppe: Ude-hishigi-ude-gatame

Ausgangssituation: Uke in Rückenlage

Wirkungsprinzip: Hebeln durch Strecken und Verdrehen



Tori versucht Ansatz von Tate-shiho-gatame



Tori verhindert den Ansatz durch wegdrücken von Tori nach oben



Uke's Arm mit der linken Hand am Ellenbogen fassen



Uke mit der rechten Hand an Uke's Schulter und belastet Uke



Uke's Arm nach oben ziehen, am Hals Gegenlager



Mit Knie Uke fixieren Rechte Hand liegt über der linken Hand an Ukes Ellenbogen



Gestreckten Arm nach rechts verdrehen...



Druck gegen Ellenbogen



Hand des gestreckten Armes mit dem Kinn einklemmen



Technik: Gyaku-ude-gatame  
aus Gruppe: Ude-hishigi-ude-gatame

Ausgangssituation: Tori in Rückenlage

Wirkungsprinzip: Hebeln durch Strecken und Verdrehen



Tori verteidigt in Rückenlage



Uke greift in Tori's Revers  
Tori greift mit beiden  
Händen nach Uke's Arm  
Rechtes Knie anziehen  
und an Uke's Hüfte setzen



Uke's Arm am Ellenbogen  
festhalten



Mit linker Hand Dreh- und  
Druckbewegung einleiten  
Hand zwischen Schulter  
und Hals einklemmen



Linkes Bein hinter Uke's  
Hüfte bringen um Uke's  
Fluchtbewegung zu  
unterbinden



Rechtes Knie ist immer  
noch vor Uke's Hüfte  
Uke wird somit linkem  
und rechten Bein fixiert



Gestreckten Arm nach  
rechts verdrehen...



Druck gegen Ellenbogen



Uke kann Richtung Boden  
geführt werden,  
Gegenlager mit Schulter /  
Hals beibehalten

Technik: Beinklammer (aus 7. – 5. Kyu)

Ausgangssituation: Tori wird in Tate-shiho-gatame gehalten

Wirkungsprinzip: Umklammern eines Beines



Tori wird in Tate-shiho-gatame gehalten  
Linke Hand drückt gegen Ukes Oberschenkel



Tori schiebt Ukes Bein nach unten, Tori's legt linkes Bein flach ablegen



Ukes Bein über das eigene Bein schieben



Druck und Schub auf Ukes Bein beibehalten



Tori schiebt sein linkes Bein nach außen



Bein leicht anziehen und ....



linkes Bein in Ukes Kniekehle legen, linke Hand drückt gegen Ukes Oberschenkel



Bein ist umklammert, somit ist der Haltegriff gelöst



Tori umklammert das Bein von Uke, mit Rollen nach links besteht die Möglichkeit in eine vorteilhafte Position für den Bodenkampf zu kommen

Technik: Brückenrolle (aus 7.- 5. Kyu)

Ausgangssituation: Tori wird in Kesa-gatame gehalten

Wirkungsprinzip: Uke mit Brückenrolle in Unterposition bringen



Tori wird in Kesa-gatame gehalten, linke Hand greift in Ukes Jacke



Tori zieht mit der linken Hand Uke zu sich, rechtes Bein um Ukes Bein legen (einhängen)



Ukes Bein ist fixiert



Tori dreht sich nach links und zieht Uke auf sich



Tori verstärkt den Zug mit der linken Hand und beginnt Drehung nach links



Uke liegt mit dem Rücken auf Tori, Tori hat rechtes Bein aufgestellt und zieht mit dem linken Arm Uke nach links (aus Sicht Tori)



Tori stellt rechtes Bein auf, hebt leicht die Hüfte an und rollt nach links



Tori rollt nach links, Uke kommt in Unterposition



Uke liegt auf dem Rücken, aus dieser Position kann Tori zu einem Haltegriff oder anderen Bodentechnik übergehen



Technik: sichern zwischen den Beinen (aus 7.- 5. Kyu)

Ausgangssituation: Tori wird in Yoko-shiho-gatame gehalten

Wirkungsprinzip: Uke wird zwischen die Beine gezogen



Tori wird in Yoko-shiho-gatame gehalten, Tori drückt mit der rechten Hand gegen Uke's Hüfte



Tori greift mit der linken Hand über Uke's Rücken in den Uke's Gürtel



Tori's drückt mit der rechten Hand gegen Uke's Hüfte nach oben



Tori legt das rechte Bein flach ab



Tori verstärkt den Zug mit der linken Hand und schiebt das rechte Bein unter Uke



Uke wird zwischen die Beine von Tori gezogen



Tori behält den Griff in Uke's Gürtel bei



Klammert mit den Beinen ....



..... und den Armen.

Technik: drehen in Bauchlage (aus 7.- 5. Kyu)

Ausgangssituation: Tori wird in Kesa-gatame gehalten

Wirkungsprinzip: Tori dreht sich zu Uke auf den Bauch



Tori wird in Kesa-gatame gehalten



Tori greift mit der linken Hand in Uke's Jacke



Zug mit der linken Hand um Uke's Griff zu lockern und Körper nach rechts drehen



Versuchen den rechten Arm aus Uke's Griff zu ziehen



Körper weiter nach rechts drehen



Rechten Arm aus Uke's Griff ziehen



Tori liegt schon deutlich auf dem Bauch, Griff links lösen



Mit linkem Arm Uke wegschieben und Drehung auf den Bauch vollenden



Mit beiden Händen in die eigene Jacke fassen und sichern

Technik: Angriff gegen die Bank (aus 7. – 5. Kyu)

Ausgangssituation: Uke verteidigt in Bankposition

Wirkungsprinzip: Armstütze schwächen und Uke in Rückenlage drehen



Uke befindet sich in Bankposition, Tori greift von der Seite mit beiden Händen in Ukes Arm. Tori's Oberkörper hat Kontakt zu Ukes Seite



Tori zieht Ukes Arm mit beiden Händen zu sich ...



... Durch Druck mit dem Oberkörper wird die Rollbewegung von Uke begonnen



Uke kann sich nicht mehr abstützen ....



Uke kippt zur Seite



Uke liegt seitlich, Tori hält enden Kontakt mit dem Oberkörper



Uke wird vollends in Rückenlage gerollt



Uke belasten für Übergang zu Haltegriff



Abschluß mit Variante von Kata-osae-gatame



Technik: Beinklammer lösen (aus 7. – 5. Kyu)

Ausgangssituation: Uke verteidigt in Rückenlage mit Beinklammer

Wirkungsprinzip: Uke fixieren und Bein befreien



Uke umklammert Tori's gestrecktes Bein



Tori liegt mehr seitlich, ergreift Ukes Jacke und ....



Übergibt das Jackenrevers von der einen Hand zur anderen



Uke wird mit dieser Fesselung durch die Jacke in seiner Gegenwehr eingeschränkt



Tori greift mit der rechten Hand in Ukes Hose



Mit Druck gegen Ukes Bein wird die Beinklammer geöffnet und Tori kann das Bein herausziehen



Gewicht wird auf den Oberkörper von Uke verlagert, Druck mit der Hand beibehalten. Bein vollends herausziehen



Rechter Fuß mit einem Ruck aus der Klammer ziehen. Groff mit der linken Hand beibehalten



Mit der rechten Hand Ukes Bein nach unten drücken, Oberkörper belasten und in eine Variante von Yoko-shihogatame ansetzen

Technik: Ausgangssituation schaffen / Abwehrverhalten gegen Hebel (aus 7. – 5. Kyu)



**Ausgangssituation schaffen**

Uke setzt Tomoe-nage an



Tori kann das Bein von Uke wegschieben und Uke setzt sich auf zwangsläufig die Matte



Tori drückt Uke s auf die Matte und kann zu einer Bodentechnik (Haltegriff) übergehen



**Ausgangssituation schaffen**

Tori greift mit O-uchi-gari an, Uke versucht auszuweichen



Uke kommt in sitzender Position auf die Matte



Tori drückt Uke in Rückenlage und befindet sich über Uke (Oberlage), aus dieser Position sind Bodentechniken wie Haltegriffe, Würger bzw Hebel möglich



**Verteidigung gegen Hebelansatz**

Angriff erfolgt mit Ansatz zu Juji-gatame



Verteidiger leiste Widerstand und winkelt den angegriffenen Arm ab. Greift so schnell wie möglich mit der linken Hand an den eigenen rechten Arm



Verteidiger greift in die eigenen Arme und verhindert die Hebeltechnik. Es besteht die Gefahr, dass Uke zu einem Uki-gatame (Haltegriff) übergeht. Daher Oberkörper zu Uke drehen