

Technik: Beinlammer

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, Toris 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

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

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

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

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

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-shio-gatame ansetzen

Technik: Ausgangssituation schaffen / Abwehrverhalten gegen Hebel



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