

Technik: Hon-kesa-gatame  
aus Gruppe Kesa-gatame

Ausgangssituation: Tori greift zwischen den Beinen an

Wirkungsprinzip: Halten 3 Punkte fixieren,  
in Sitzposition neben Uke



Tori greift zwischen Ukes  
Beinen an. Tori belastet  
mit rechtem Arm Ukes  
Oberkörper



Tori drückt mit der linken  
Hand Ukes Bein zur Matte.



Belastung auf Ukes  
Oberkörper wird  
beibehalten, Tori setzt  
linkes Bein zuerst über  
Ukes rechtes Bein. Leichte  
Belastung verhindert eine  
Abwehraktion von Uke



Tori zieht rechtes Bein  
nach. Griff und Belastung  
an Ukes Revier muß  
beibehalten bzw verstärkt  
werden



Mit der rechten Hand  
greift Tori um Ukes  
Nacken



Belastung auf Ukes  
Oberkörper wird verstärkt



Tori setzt sich neben Uke  
und blockiert damit Uke  
im Hüftbereich



Tori umklammert Ukes  
rechtem Arm und klemmt  
diesen unter die eigene  
Schulter.



Durch Absenken des  
Kopfes wird Ukes  
Oberkörper zusätzlich  
belastet



Tori schiebt den rechten Arm von unten unter Ukes Arm, die Handoberfläche liegt auf Ukes Rücken



Tori greift mit der linken Hand in seine rechte Hand, Uke wird seitlich gerollt



... Tori hält engen Kontakt mit dem Oberkörper und rollt Uke weiter



Tori belastet Uke, ab diesem Zeitpunkt befindet sich Uke in einem Haltegriff



Tori schiebt den linken Arm unter Ukes Nacken



Tori belastet mit seinem Oberkörper



Tori greift unter Ukes Oberschenkel



Und hält Ukes Arm am Handgelenk fest.



Belastung von Uke kann durch Strecken von Toris Beinen verstärkt werden

Technik: Tate-shiho-gatame

**Ausgangssituation:** Uke wird mit Wurf zu Boden gebracht

**Wirkungsprinzip:** Haltegriff von oben, 4 Punkte kontrollieren



Tori setzt Ko-soto-gake an, auch ein Wurfansatz mit O-uchi-gari ist eine mögliche Ausgangsposition



Uke kommt auf dem Gesäß auf



Tori drückt Uke in die Rückenlage und setzt das rechte Bein über Hinweis: Beinklammer verhindern



Tori kniet über Uke, Fersen werden gegen Ukes Schenkel gedrückt



Tori schiebt den rechten Arm unter Ukes Nacken



Tori umschlingt mit dem linken Arm Ukes rechten Arm



Ukes Arm festlegen



Tori klemmt Ukes Arm unter der Achsel ein



Kopf absenken, Druck mit den Beinen gegen Ukes Schenkel beibehalten / verstärken

Technik: Kami-shiho-gatame  
aus Gruppe: Kami-shio-gatame

Ausgangssituation: Uke verteidigt in Bauchlage

Wirkungsprinzip: Haltegriff von der Kopfseite



Uke verteidigt in Bauchlage



Tori erarbeitet sich Griff in dem er die rechte Hand / Arm unter Ukes rechte Schulter schiebt



Greift in Ukes Jackenrevers, Nackenbereich oder Griff in den eigenen Jackenärmel



Tori verlagert sein Gewicht nach links, seitlich



durch die Gewichtsverlagerung und Fortführung der Bewegung wird Uke im Oberkörperbereich leicht angehoben. Toris Knie blockiert Uke, so dass dieser sich nicht abstützen kann



Uke wird in seitliche Lage gezogen



Tori rutscht in Richtung Kopfseite von Uke, Tori stabilisiert sich mit der linken Hand



Tori kniet nun an der Kopfseite von Uke und belastet in mit dem Oberkörper



Tori greift mit beiden Händen in Ukes Gürtel. Die Belastung auf Uke kann durch Strecken eines oder beider Beine verstärkt werden

Ausgangssituation: Uke versucht Befreiung aus Haltegriff



Tori hält Uke in Kami-shiho-gatame



Uke versucht eine Befreiung in dem er Tori nach oben drückt und versucht Tori zur Seite zu drehen bzw sich unter Tori auf den Bauch zu drehen



Tori setzt sich an Ukes Kopfseite ab und geht über in Ushiro-kesa-gatame



Tori hält Uke in Yoko-shiho-gatame



Uke konnte den linken Arm befreien und versucht gegen Tori nach rechts zu drehen, Ziel entweder Tori nach hinten zu kippen oder sich selbst auf den Bauch zu drehen



Tori hält Uke mit Kesa-gatame  
Hinweis: in dieser Ausführung ist Ukes linker Arm zusätzlich festgelegt



Tori hält in Tate-shiho-gatame. Uke versucht sich zu befreien in dem er Toris rechten Fuß nach unten schiebt und eine Beinklammer ansetzt



Tori verhindert die Beinklammer in dem er das rechte Bein anhebt und sich an Ukes rechte Seite setzt



Tori sichert Ukes rechten Arm und hält mit Kesa-gatame