

Stand Wurftechniken

Technik	Auslage	Situation
Sode-tsurikomi-goshi	ai yotsu	Tori taucht unter Ukes Nackgriff hindurch und wirft
Yama-arashi	einseitiger Griff	Tori provoziert durch hoch-tief Bewegung eine Reaktion Ukes
Hikkomi-gaeshi	ai yotsu	Uke kämpft stark abgebeugt
Tawara-gaeshi	-	Uke greift mit Morote-gari an
Morote-gari	-	Direkter Angriff
Obi-otoshi	kenka yotsu	Tori zieht Uke mit Gürtelgriff nach vorne, Uke lehnt sich nach hinten

6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren

Technik	Auslage	Situation
Ippon Seoi-nage	ai yotsu re	Tori greift mit O-uchi-gari an, Uke steigt aus, Tori wirft Hidari-ippun-seoi-nage
	ai yotsu re	Tori greift mit Ko-uchi-gari an, Uke steigt aus, Tori wirft Ippon-seoi-nage
Tsurigoshi	kenka yotsu re	Mattenrandsituation, Tori linkes Bein vorne, springt/dreht ein
	kenka yotsu li	Uke greift mit Hüfttechnik an, Tori kontert mit Tsurigoshi
Sode-tsuri-komi-goshi	ai yotsu li	Tori taucht unter Ukes Nackgriff hindurch und wirft
	kenka yotsu	Tori greift Ukes vorkommenden Arm
O-soto-gari	ai yotsu re	Tori überläuft Uke
	ai yotsu li	Uke greift mit O-soto-gari an, Tori verdreht Uke und wirft O-soto-gari
Ko-soto-gake	ai yotsu re	direkter Angriff Whoppers / Schulter umgreifen
	ai yotsu li	Uke greift mit Tai-otoshi an
De-ashi-barrai	ai yotsu re	Tori greift mit O-uchi-gari an, Uke steigt aus, Tori wirft De-ashi-barrai
	ai yotsu li	Uke greift mit De-ashi-barrai, Tori kontert mit De-ashi-barrai (Tsubame-gaeshi)

3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen)

Tai-otoshi	-	Ko-soto-gake	-	ü
Ko-uchi-gari	-	De-ashi-barai	-	a
Koshi-Guruma	-	Tani-otoshi	-	b
O-soto-gari	-	O-soto-otoshi oder O-soto-gari	-	a
De-ashi-barrai	-	De-ashi-barrai (Tsubame-gaeshi)	-	a/ü
Harrai-goshi	-	Ushiro-goshi	-	b

5 Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners

Tsurigoshi	(Uke steigt in Drehrichtung aus, Schulter umgr.)	Tori wirft O-uchi-gari
O-uchi-gari	(Uke weicht aus, Tori dreht weiter ein zu...)	Hidari-ippun-seoi-nage
Seoi-nage	(Uke steigt in Drehrichtung aus)	Ko-uchi-maki-komi
O-soto-otoshi	(Uke zieht Fuß nach hinten)	Tani-otoshi
Ko-uchi-gari	(Uke weicht aus, Tori dreht weiter ein)	Ippon-seoi-nage
O-uchi-gari	(Uke weicht aus)	Ko-uchi-gari

Anwendungsaufgabe Stand u. Theorie

Spezialtechnik Tsuri-goshi

Uchi-komi Formen

- Bahnen Uchi-komi
- Bahnen Uchi-komi - Ansatz links, Ansatz rechts
- 3er Uchi-komi (einer steht links, einer rechts)
- 3er Uchi-komi (einer hält Uke am Gürtel)
- Wechsel Uchi-komi (statisch)

Nage-komi Formen

- Bahnen Nage-komi (Tori und Uke halten ihren Griff)
- Nage-komi mit Erschwernissen - Tori wirft, läuft über die Matte um einen Ball, wieder zurück, wirft erneut
- Nage-komi Sätze (1x anreissen, 1x aufladen, 1x werfen)
- 3er Nage-komi (einer steht links, einer rechts)
- Nage-komi in größerer Gruppe im Kreis

Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird

- | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Situation 1 | (Uke läßt Tori rechts nicht greifen - Tori greift über Ukes Arm und wirft Tsuri-goshi)

Ai yotsu Auslage Uke verhinder durch seine starke Auslage den Griff zum Gürtel
Tori greift mit Kouchigari an bis Uke nach Hinten ausweicht - in Kenka yotsu Auslage greift Tori zum Gürtel und springt zu Tsuri Goshi ein |
| Situation 2 | Uke steigt in Drehrichtung aus oder blockt - Tori verutscht die Gürtelhand druck nach untern! und wirft O-uchi-gari |
| Situation 3 | Uke bringt seine Hüfte nach vorn/blockt - Tori wirft Tani-otoshi |
| Situation 4 | Tori greift am Gürtel, Uke kontert mit Koshi-guruma, Tori kontert mit Tsuri-goshi oder Uke blockt - Tori dreht weiter zu Harrai-goshi oder Osoto-gari |
| Situation 5 | Wurf führt nicht zum Ippon - Übergang Stand/Boden

Partner überdreht am Boden - Hebel oder Haltegriff |

Bodentechniken

Osae-komi-waza

Kesa-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Uke Bank; Tori greift von vorn unter Ukes Arm durch auf seine Schulter; linke Hand greift Ukes rechten Ellebogen linkes Bein von Tori blockiert Ukes rechtes; Tori dreht Uke zum Halten

Gyaku-kesa-gatame

Tori Bank; Uke greift von seitlich vorn an, greift diagonal über Toris Rücken zum Rever; Tori fixiert Ukes Arm in der Achsel und dreht sich zum Halten

Kuzure-kesa-gatame

Uke Bank; Tori greift von vorn mit rechts in Ukes Rever (Arm rechts neben Ukes Kopf); linke Hand greift locker linke Seite von Ukes Rever (unter Ukes rechten Arm); linkes Bein von Tori blockiert Ukes rechtes; Tori dreht Uke nach links zum Halten

Tate-shio-gatame

Tate-shio-gatame

Uke zwischen Toris Beinen; Tori fixiert Ukes Arm und schiebt Ukes rechtes Knie nach hinten; Tori rollt seitlich mit Uke nach links zum Halten

Tate-shio-gatame

Uke Bauchlage. Tori hängt Bein ein, umschlingt Schulter und dreht Uke zum Halten

Yoko-shio-gatame

Mune-gatame

Uke in Banklage - Tori greift beide Arme am Ellebogen zieht nach vorne und dreht Uke zu Mune-gatame

Yoko-shio-gatame

Tori zwischen Ukes Beinen. Tori fixiert Ukes linke Hand und legt sich sein rechtes Bein auf die Schulter schiebt sich an Uke vorbei zum Halten

Kami-shio-gatame

Kuzure-shio-gatame

Uke Bank; Tori greift Ukes Revers und taucht seitlich unter Uke Kuzure-Kami-shio-gatame wie in der Kata

Kami-shio-gatame

Uke Bauch - Tori greift beide Revers und dreht Uke mit Schwung zum Halten (vom Pferd steigen, Ellebogen blockieren)

Kansetsu-waza

Juji-gatame

Othen-gatame

Uke Bank; Tori stellt rechtes Bein an Ukes Hals, greift mit linkem Arm Ukes linken Arm, schiebt sein rechtes Bein unter Uke und rollt Uke über sich

Juji-gatame

Uke zwischen Toris Beinen; Uke fasst Tori am Rever; Tori fixiert Arm, dreht seine Hüfte, schwingt den Fuß über Uke und dreht ihn zum Hebel.

Ude-gatame

Gyaku-ude-gatame

Uke zwischen Toris Beinen; Uke fasst Tori am Rever; Tori fixiert Arm zwischen Kopf und Schulter, schiebt Ukes Knie nach hinten und macht Uke lang, dreht und streckt Ukes Arm am Ellbogen

Ude-hishigi-Ude-Gatame

wie in Katame no Kata - Uke befreit sich aus Kuzure-kesa-gatame und schiebt mit gestrecktem Arm

Ashi-gatame

Kesa-ashi-gatame

Tori hält Kesa-gatame; Uke will fixierten Arm befreien; Tori hebelt Ukes Arm über seinen Fuss

Hiza-gatame

beide im Kniestand - wie in Katame no Kata

Hara-gatame

Hara-gatame

Tori hält Yoko-shio-gatame und hebelt mit der rechten Hand Ukes hinteren Arm

Gyaku-hara-gatame

Uke befreit sich aus Kuzure-kesa-gatame Tori fängt und hebelt seinen Arm

Hara-gatame

Uke befreit sich aus Haltegriff durch Rückwärtsrolle

Waki-gatame

Waki-gatame

Tori Bank; Uke greift über Toris rechten Arm; Tori fixiert Arm, macht Uke lang, Hebel unter Achsel

Waki-gatame

Uke befreit sich aus Kuzure-kesa-gatame und schiebt mit gestrecktem Arm

Kannuki-gatame

Kannuki-gatame

Tori hält Tate-shio-gatame, wechselt Position auf Uke, hebelt fixierten Arm

Kannuki-gatame

Uke greift zwischen Toris Beinen an - Tori fängt Arm fixiert Hüfte hebelt

Ude-garami

Ude-garami

Uke will sich aus Kuzure-kesa-gatame befreien, Tori fängt Arm ein und hebelt

Gyaku-Ude-garami

Uke greift zwischen Toris Beinen an - Tori greift Ukes Arm schiebt ihn hinter Ukes Rücken und hebelt

Kesa-ashi-garami

Tori hält Kesa-gatame; Uke will fixierten Arm befreien; Tori hebelt Ukes Arm über seinen Fuss

Shime-waza

Juji-jime

Tomoe-jime Uke zwischen Toris Beinen; Tori greift Uke einseitig am Rever, Zug nach unten, obere Hand über Kopf am Rücken fassend

Juji-jime Uke Bank, Tori greift im Nacken und mit links unter der Achsel in Ukes Revers reißt Uke auf und dreht zum Halten/Würgen

Gyaku-juji-jime Tori in Ukes Beinklammer; Tori greift Uke über Kreuz, Finger innen (wie Kata)

Okuri-eri-jime

Okuri-eri-jime Uke Bank; Tori über Uke, Doppelreversgriff, dreht Uke

Gyaku-okuri-eri-jime Uke Bauchlage; Tori greift von vorne an, Hände diagonal zum Rever vor Hals, drehen zum würgen (Tori liegt unter Uke) oder direkt würgen Uke bleibt auf dem Bauch liegen

Kata-ha-jime

Kata-ha-jime wie Okuri-eri-jime; Uke Bank; Tori über Uke, Doppelreversgriff, dreht Uke

Kaeshi-jime Uke Bank; Tori greift von vorne an, eine Hand diagonal zum Rever vor Hals, rollt mit zweiter Hand unter Achsel durch

Hadaka-jime

Hadaka-jime Uke bauchlage; Tori hängt Beine ein, Arm vor Hals durch - direktes Würgen wie in der Kata

Hadaka-jime Neureuther - Tori über Uke z.B. Beinklammer, Tori fasst in den eigenen Ärmel um zu würgen

Ryote-jime

Ryote-jime Beide Partner im Kniestand. Tori greift beide Revers parallel - einmal innen, einmal aussen. Tori legt sich vor Uke.

Kakae-jime Uke zwischen Toris Beinen/"Reinfallen in Würger" Jens Technik

Uke Bauchlage, Tori greift Jacke wie Axt und legt sich vor Uke, wenn Uke den Kopf hebt wird gewürgt

Katate-jime

Katate-jime Uke Bank (kommt aus Seoi-nage), Tor greift von hinten diagonal ins Revers, blockiert mit Arm die Schulter und schiebt seine Hüfte vor

Rollbank-Würger / Othen-jime

Ashi-jime

Hasami-jime Uke Bank; Tori greift mit rechts (von linker Seite Ukes) Ukes Rever und schiebt sein linkes Bein über Ukes Kopf

Milkos Ashi-jime Uke zwischen Toris Beinen; Tori schiebt Ukes Arm zur Seite, Nimmt Uke eng, übergibt Revers, lässt Uke zur Seite entkommen, legt seinen Fuß/Kniebeuge hinter Ukes Hals und würgt

Sankaku-jime Uke zwischen Toris Beinen, Toris Bein auf Ukes Schulter (Tori Abstand schaffen und Hüfte raus), Verschränken, Uke strecken + Würgen

Anwendungsaufgabe Boden

Erarbeiten von 4 Bodentechniken / Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her

Uke in Rückenlage:

- Tori greift unter Ukes Bein diagonal in Ukes Revers / verkrümmt ihn
Tori fixiert Ukes linken Arm und dreht weiter zu Yoko-shio-gatame, Uke versucht sich auf den Bauch zu drehen
Tori schiebt seinen linken Arm weiter unter Ukes Kopf verhindert die Drehung und hält Kami-shio-gatma
- Tori zwischen Ukes Beinen; Uke läßt Tori nicht übersteigen - Tori würgt mit Hadaka-jime im Neureuther Stil

Tori in Rückenlage:

- Tori fixiert Ukes Arm dreht sich zu Juji-gatame - Uke hält die Arme zusammen - Tori dreht weiter zum halten
Wenn das lösen der Arme gelingt hebelt Tori
- (a) Tori umschlingt Ukes Arm, greift in Ukes Revers, zieht Uke heran, hackt mit dem rechten Fuß ein, dreht Uke - Tori dreht weiter zum halten
Uke stemmt sich gegen Tori - Tori übernimmt wieder und hebelt Kanuki-gatame

Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes

- Sangaku mit Arm festlegen
Bodenkampf - Uke gerät in Bauchlage - Sangaku von Ukes Kopfseite aus - drehen - Arm fixieren - Fuß einfangen - halten
ODER vorher 2ten Arm hebeln
ODER San-Gaku lösen und weiter zu Yoko-shio-gatme drehen
- Tori in Ukes Beinklammer, wenn nötig Ukes Arm lösen / Ukes Arm fesseln, geklammertes Bein durch nach oben ziehen lösen
zum Haltegriff drehen

Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen

- Halten Bsp. Kesa-gatme
Platz schaffen, Knie rein, wegdrehen
oder Beinklammern hindrehen überdrehen
- Hebeln Bsp. Juji-gatame
Arm ranziehen, weg-/überdrehen oder hindrehen bis man steht
- Würgen Bsp. Juji-jime
a) Finger oder Hand zwischen Ukes Hände bringen oder b) Ellebogen zusammen drücken

Kata

Katame-no-kata

nicht zu weit vor, Gewicht auf Brust, Knie auseinander