

- Kata -
Form der Übergänge
vom Stand in den Boden
von
Manuel Minkwitz

demonstriert von
Manuel Minkwitz
und Dieter Münnekhoff



Übergänge Stand in den Boden

Inhaltsangabe

1. Serie – direkter Übergang vom Stand in die Bodenlage

- eingesprungener Juji-gatame	Seite 05
- Maki-komi-jime	Seite 07
- Sode-guruma	Seite 09
- gerollter Juji-gatame	Seite 11
- Hiza-maki-komi	Seite 15

2. Serie – misslungener Angriff von Uke

- Koshi-jime	Seite 18
- Kata-te-jime	Seite 20
- Kuzure-yoko-shio-gatame	Seite 23
- Sankaku-gatame	Seite 25
- Sankaku-jime	Seite 29

3. Serie – misslungener oder teilweise erfolgreicher Angriff von Tori

- Kuzure-yoko-shio-gatame	Seite 34
- Kami-juji-gatame	Seite 37
- Kesa-ashi-garami	Seite 39
- Sankaku-gatame	Seite 42
- Gyaku-ude-garami	Seite 46

Einleitung

Seit ca. 3 Jahren führe ich zusammen mit Dieter Münnekhoff Dan-Vorbereitungslehrgänge für den NWDK Kreis Kleve durch, um Judoka für die nächste Danprüfung vorzubereiten. Ich kam immer an einen Punkt wo ich über die Definition von Übergängen vom Stand in den Boden nachgedacht habe. Daher kam mir die Idee, für meine Dan Prüfung eine Kata zusammenzustellen, die sich um dieses Thema dreht.

In vielen Gesprächen und vielen Trainingseinheiten mit Judokollegen habe ich versucht aktuelle Wettkampftechniken zu berücksichtigen, und gleichzeitig einfache Bewegungen mit in die Kata einzubauen.

Beides haben wir in unserer Kata berücksichtigt. In der ersten Stufe haben wir einen kleinen Handlungskomplex zusammengestellt, und ich der zweiten und dritten Serie wurden aktuelle Wettkampftechniken berücksichtigt.

Die erste Serie beinhaltet Techniken mit direktem Übergang vom Stand in den Boden. Dabei gibt es keinen direkten Angriff von Uke oder Tori.

Der Übergang soll so geschehen, daß bei einem Wettkampf keine Wertung gegeben werden kann.

Da Uke bei jedem neuen Angriff von Tori aus seinen Fehlern lernt, kann Tori diese „Lernreaktion“ zu seinem Vorteil nutzen.

Die zweite Serie beinhaltet Techniken die angewendet werden, wenn Uke einen misslungenen Angriff gemacht hat. Tori nutzt Uke´s misslungenen Angriff und beendet diesen im Boden durch eine klassische Bodentechnik.

Die dritte Serie beinhaltet misslungene oder teilweise erfolgreiche Angriffsversuche von Tori, die dann durch Ukes Reaktion von Tori erfolgreich im Boden beendet werden können.

Serie 1

Direkter Übergang vom Stand in den Boden



1. Technik eingesprungener Juji-gatame

Unsere Ausgangsposition ist die Rechtsauslage von Tori und Uke. Tori fasst mit seiner linken Hand in die rechte Ellenbeuge Ukes, um so eine bessere Kontrolle zu haben. Uke kann so keine optimale Kraft mit seinem rechten Arm ausüben. (Abb. 1)



(Abb. 1)

Um eine optimale Position für seine Technik herzustellen, schiebt Tori mit seinem rechten Fuß Ukes rechten Fuß nach hinten. (Abb. 2) Tori benötigt diese Anfangsbewegung um die nötige Spannung von Uke aufzubauen und gleichzeitig für seinen direkten Angriff genügend Schwung zu bekommen. Dann kann Tori einen effektiven Angriff starten.

Tori greift Uke mit einem Sprung an. Dabei wird der rechte Fuß in Ukes rechter Achselhöhle angesetzt. (Abb. 3) Durch den kräftigen Zug von Tori kommt Uke in eine un stabile Situation und wird zusammen mit dem Gewicht von Tori in eine abgebeugte Position gebracht



(Abb. 2)



(Abb. 3)

Um seinen Fall nach vorne zu verhindern führt Uke Tori zu Boden und drückt dann mit seinem Gewicht nach. Tori nimmt sein linkes Bein und führt dieses über Ukes Kopf um seine Kontrolle zu verstärken. (Abb. 4)

(Abb. 4)



Uke wird kontrolliert zu Boden geführt (in Richtung von Ukes Kopf) und mit Juji-gatame abgehebelt. Im normalen Fall hat Uke nicht mehr die Möglichkeit sich mit seinen Händen zu verteidigen, damit kann Tori ohne Probleme den gestreckten Arm von Uke hebeln und die Technik zu Ende führen (Abb. 5).

(Abb. 5)



2. Technik Maki-komi-jime

Die Ausgangsposition ist mit der Ausgangsposition der 1. Technik fast identisch (Abb. 6). Tori greift etwas höher mit seiner rechten Hand in den Kragen von Uke. Uke hat aus dieser Position gelernt, er geht mit seinem rechten Fuß nach hinten und löst gleichzeitig seine rechte Hand aus Toris Griff (Abb. 7).



(Abb. 6)



(Abb. 7)

Während der Rückwärtsbewegung greift Tori mit seiner rechten Hand in das Revers von Uke (Abb. 8). Dabei rutscht Tori an Uke vorbei (Abb. 9) und würgt mit Maki-komi-jime



(Abb. 8)



(Abb. 9)

Tori hängt sich richtig an Uke um zu verhindern, dass Uke den Angriff übernehmen kann. Während des Überganges vom Stand in den Boden wird Uke dann abschlagen (Abb. 10 & 11).



(Abb. 10)



(Abb. 11)

3. Technik Sode-guruma

Anfangsgriff von Tori und Uke ist wie bei den vorhergegangenen Techniken (Abb. 12). Uke wird versuchen den Griff von Tori zu lösen. Er wird aber einen anderen Weg wählen. Uke wird beim Griff lösen nicht mehr nach hinten ausweichen, sondern versucht seinen Griff mit einem kurzen Umfassen zu verbessern (Abb. 13).



(Abb. 12)



(Abb. 13)

Tori nutzt die Situation durch das Lösen von Ukes Griff. Durch das Umgreifen von Uke (Abb. 14) ist Tori in der Lage den Arm von Uke einzufangen. Dies geschieht dadurch, dass Tori seinen Arm von innen her über den Arm von Uke legt und diesen dann umschlingt, um ihn besser kontrollieren zu können (Abb. 15).



(Abb. 14)



(Abb. 15)

Um den Arm besser fixieren zu können, fasst Tori mit seiner linken Hand in Ukes linkes Revers (Abb. 16). Ukes Reaktion auf diesen Griffwechsel ist, dass er versucht mit seiner rechten Hand zu fassen um dann eine kontrollierte Bewegung nach hinten zu machen um Tori wenig Möglichkeiten zu geben einen Vorteil aus dieser Situation zu nutzen (Abb. 17).



(Abb. 16)



(Abb. 17)

Bei Ukes Rückwärtsbewegung fasst Tori mit seiner rechten Hand an Ukes rechter Kopfseite vorbei und fasst die Jacke von Uke (Abb. 18). Tori setzt bei der Rückwärtsbewegung von Uke sein rechtes Bein vor Ukes linken Fuß und führt Uke bis zum Boden. Beim Übergang vom Stand in die Bodenlage würgt Tori mit Sode-guruma (Abb. 19).



(Abb. 18)



(Abb. 19)

4. Technik gerollter Juji-gatame

Gleicher Griff wie bei Technik 1 bis 3 (Abb. 20). Uke löst seine rechte Hand (Abb. 21) und versucht durch eine große Umgreifbewegung seine rechte Hand in Toris Nacken zu bekommen.



(Abb. 20)



(Abb. 21)

Die rechte Hand im Nacken von Tori verbessert die Lage von Uke, da er so einen stabileren Griff erhält (Abb. 22).

Um den Griff von Uke zu schwächen fasst Tori mit seiner rechten Hand in Ukes Ellenbeuge (Abb. 23).



(Abb. 22)



(Abb. 23)

Tori nutzt die Überraschung von Uke aus (Abb. 24) und setzt seinen rechten Fuß auf den Oberschenkel von Uke (Abb. 25). Uke wird dadurch gezwungen in die Bodenlage zu gehen. Um eine stabile Position zu erreichen lässt er sich in die mittlere Bankposition fallen (Abb. 26).



(Abb. 24)



(Abb. 25)



(Abb. 26)

Tori fängt sofort den rechten Arm von Uke um diesen für seine nächste Bewegung zu sichern (Abb. 27). Tori setzt sein linkes Bein auf den Hals von Uke wie in den nebenstehenden Photos gezeigt (Abb. 28 und Abb. 29). Dabei dreht sich Tori in Richtung von Ukes Füßen. Bei dieser Drehung entsteht ein so großer Druck auf Ukes Hals, dass Uke freiwillig eine Rolle macht.



(Abb. 27)



(Abb. 28)



(Abb. 29)



(Abb. 30)

Tori kontrolliert Uke, indem er seine Beine um Ukes Arme verschränkt und Druck auf Uke ausübt (Abb.30). Mit der linken Hand wird der Kopf von Uke so zur Seite gedreht, dass Uke von Tori wegsieht. Dadurch kann Uke keine Brücke zur Verteidigung bauen (Abb. 31). Tori fixiert mit seinem linken Arm Ukes rechten Arm (Abb. 32). Mit der rechten Hand zieht Tori den linken Arm von Uke zu sich heran.



(Abb. 31)



(Abb. 32)

Dabei versucht Tori den rechten Ellenbogen von Uke unter seine rechte Achselhöhle zu ziehen (Abb. 33) um eine bessere Kraft ausüben zu können. Tori kann so seinen Oberkörper auf den Unterarm von Uke legen, mit seinem Oberkörper den Arm von Uke lösen und ihn dann mit Juji-gatame hebeln.

(Abb. 34)



(Abb. 33)



(Abb. 34)

5. Technik Hiza-maki-komi

Wie bei den Techniken 1 bis 4 wird mit einer Rechtsauslage begonnen. Die linke Hand von Tori wird wie bei den vorhergegangenen Techniken in die rechte Ellenbeuge gelegt um so eine gewisse Kontrolle über den rechten Arm von Uke zu haben (Abb. 35). Mit einem Fussangriff zwingt Uke Tori seine Rechtsauslage aufzugeben, d.h. Tori setzt seinen rechten Fuß nach hinten (Abb. 36).



(Abb. 35)



(Abb. 36)

Gleichzeitig, während des Fußwechsels von Tori, streckt Uke seinen rechten Arm, um so die Kontrolle seiner Kumi-Kata zu verbessern (Abb. 36). Bei dieser Bewegung macht Uke eine deutliche Vorwärtsbewegung um Tori aus dem Gleichgewicht zu bringen (Abb. 37). Durch den Druck von Uke nach vorne, hat Tori die Möglichkeit mit beiden Händen umzufassen, um dabei die Kontrolle über Ukes gestreckten rechten Arm zu erhalten. Wichtig bei dieser Aktion ist, dass Tori den Arm von Uke gleichzeitig mit seinem Kopf fixiert (Abb. 38).



(Abb. 37)



(Abb. 38)

Tori weicht bei der Übernahme von Ukes Vorschubbewegung nach hinten aus (Abb. 39), um dadurch den Druck von Uke zu übernehmen und das Gleichgewicht von Uke zu brechen. Uke wird in einer Kreisbewegung von Tori in die Bodenlage gezwungen bzw. sicher geführt. Die Kontrolle über Ukes Arm muss kontinuierlich beibehalten werden. Im Anschluss kann Tori ohne Probleme mit Hiza-maki-komi hebeln (Abb. 40).



(Abb. 39)



(Abb. 40)

Serie 2

Übergang vom Stand in den Boden nach einem missglückten Angriff von Uke



6. Technik Koshi-jime

In dieser Serie geht es um Übergänge vom Stand in den Boden bei einem misslungenen Angriff von Uke.

Uke und Tori stehen sich in einer typischen rechts gegen rechts Auslage gegenüber (Abb. 41). Um für sich eine bessere Ausgangsposition zu erhalten greift Uke mit seinem rechten Fuß den gegenüberliegenden Fuß von Tori an. So zwingt er Tori zu einem Schritt nach hinten (Abb. 42).



(Abb. 41)



(Abb. 42)

Uke nutzt die Rückwärtsbewegung Toris, um so eine bessere Angriffsposition für seinen geplanten tiefen Seoi-nage zu erhalten. Während Uke angreift weicht Tori aus (Abb. 43), indem er seine linke Hüfte rechts an Uke vorbeischiebt und Uke gleichzeitig zu Boden führt (Abb. 44).



(Abb. 43)



(Abb. 44)

Um Uke besser kontrollieren zu können, Tori ist mit zu Boden gegangen, greift Tori mit seinem linken Arm über die Schulter von Uke. Gleichzeitig schiebt Tori seine Hüfte immer weiter nach vorne, und zieht mit seiner rechten Hand den Judogi von Uke weiter nach oben.

Tori versucht weiterhin um den Kopf von Uke zu laufen (Abb. 45) um den Würgegriff weiter zuzuziehen, und Uke zum Aufgeben zu zwingen.



(Abb. 45)



(Abb. 46)

Sollte Uke versuchen aufzustehen und setzt dazu seine linkes Bein auf, fasst Tori mit seiner linken Hand Ukes linkes Bein und kann so den Würger noch verstärken (Abb. 46).

7. Technik Kata-te-jime

Bei der zweiten Technik dieser Serie haben wir es mit einer gegengleichen Auslage zu tun. Links (Tori) gegen rechts (Uke) (Abb. 47).

Um in diesem Fall eine optimale Ausgangsposition zu erhalten, greift Uke rechts O-uchi-gari an (Abb. 48 & 49). Tori weicht mit seinem linken Bein nach hinten aus und öffnet sich für Ukes richtigen Angriff (Abb. 50).



(Abb. 47)



(Abb. 48)

Wenn Tori ausgewichen ist, setzt Uke sofort nach und greift mit einem tiefen Seoi-nage links an.



(Abb. 49)



(Abb. 50)

Anders als beim vorherigen Angriff zieht Uke Tori viel stärker zu Boden. Tori weicht in Eindrehrichtung aus (Abb. 51 & 52), wird aber von Uke mit in die Bodenlage gezogen.



(Abb. 51)



(Abb. 52)

Nachdem Tori die Situation gesichert hat (Abb. 53), greift er mit seiner rechten Hand über den Rücken zwischen den Ober und Unterschenkel von Ukes rechtem Bein (Abb. 54). Toris linke Hand ist weiterhin an Ukes Revers.



(Abb. 53)



(Abb. 54)

Tori läuft hinter Uke herum bis zur anderen Seite (Abb. 55), wo er dann mit seinem Kopf unter die Bank taucht um Uke über sich rüberzuziehen (Abb. 56).



(Abb. 55)



(Abb. 56)

Wenn Uke auf dem Rücken liegt, fasst Tori mit seiner rechten Hand Ukes Bein (Abb. 57) um dieses zu fixieren.

Danach stabilisiert Tori Uke und zieht mit seiner linken Hand die Jacke von Uke zu und würgt diesen mit Kata-te-jime. (Bild 58+59)



(Abb. 57)



(Abb. 58)



(Abb. 59)

8. Technik Kuzure-yoko-shio-gatame

Die Ausgangsposition von Uke und Tori ist ca. 2 m auseinander (Abb. 60). Uke geht auf Tori zu und täuscht den Versuch an sich einen optimalen Griff zu holen. Er greift jedoch plötzlich Ryu-ashi-dori an (Abb. 61), indem er beide Beine von Tori packt und diese versucht hochzuheben.



(Abb. 60)



(Abb. 61)

Tori verteidigt sich durch Absenken seines Schwerpunktes, indem er sich nach hinten abstützt (Abb. 62). Gleichzeitig greift Tori mit beiden Armen um Ukes Oberkörper und drückt Uke in die Bankposition (Abb. 63)



(Abb. 62)



(Abb. 63)

Tori taucht mit seinem Kopf an der rechten Seite von Uke ein (Abb. 64 & 65) und zieht Uke über sich drüber. Bei der Drehung fasst Tori mit seiner rechten Hand Ukes linken Arm und fixiert ihn. Toris linke Hand taucht während der Drehung hinter Ukes Kopf und fixiert dabei gleichzeitig Ukes Schultern. (Abb. 66)



(Abb. 64)



(Abb. 65)

Tori dreht sich soweit, bis er sich wieder in der eigenen Bauchlage befindet und hält Uke mit Kuzure-yoko-shio-gatame (Abb. 67).



(Abb. 66)



(Abb. 67)

9. Technik Sankaku gatame

Ausgangsposition: Uke hat sich eine dominante Fassart erkämpft.
Zum Technikansatz reißt er Tori rechts an sich vorbei um eine optimale Situation herzustellen und ihn dann mit Soto-maki-komi anzugreifen (Abb. 68 bis 71).



(Abb. 68)



(Abb. 69)



(Abb. 70)



(Abb. 71)

Tori blockiert mit seiner Hand den Angriff von Uke (Abb. 72). Dieser versucht weiter den Wurfansatz zum Erfolg zu bringen und zieht Tori weiter bis in die Bodenlage (Abb. 73). Tori kontrolliert Uke. Zur besseren Kontrolle setzt Tori sein rechtes Bein neben die Bank von Uke und findet so einen festen Stand. Toris rechte Hand bleibt die ganze Zeit an Ukes Revers.



(Abb. 72)



(Abb. 73)

Tori setzt sein linkes Bein über Ukes Kopf und taucht dann mit seinem rechten Bein durch die Bank von Uke. Gleichzeitig führt Tori mit seinem linken Bein den Kopf von Uke (Bild 74) und dreht diesen auf seinen Rücken (Bild 75), dabei hält er weiterhin die Kontrolle mit seiner rechten Hand.



(Abb. 74)



(Abb. 75)

Tori kontrolliert Uke. Uke verteidigt sich indem er seine Arme festhält und so verhindert das Tori seinen Arm hebelt. Tori führt sein rechtes Bein durch die Arme von Uke (Abb. 76 & 77) und gibt Uke die Möglichkeit sich aufzurichten (Abb. 78). Uke geht auf diese Möglichkeit ein um sich so in eine günstige Position zu bringen.



(Abb. 76)



(Abb. 77)



(Abb. 78)

Bei der Aufwärtsbewegung von Uke (Abb. 79) zieht Tori Uke auf sich drauf und umschließt Ukes Kopf und Arm mit seinen Beinen (Abb.80). Dann drückt er Uke wieder in die Rückenlage.



(Abb. 79)



(Abb. 80)



(Abb. 81)



(Abb. 82)

Durch den Druck, der durch die Beinklammer entstanden ist, lässt Uke seinen Arm los (Abb. 81), den Tori dann kontrolliert mit Sankaku-gatame hebelt (Abb. 82).

10. Technik Sankaku-jime

Die normale rechts gegen rechts Auslage ist wieder Ausgangssituation (Abb. 83). Uke greift mit Ko-uchi-gari rechts an. Dabei löst er die rechte Hand von Tori um eine bessere Kontrolle zu erhalten (Abb. 84).



(Abb. 83)



(Abb. 84)

Tori wird nach dieser Aktion von Uke gezwungen einen großen Ausweischritt nach hinten zu machen (Abb. 85) um nicht geworfen zu werden.

Gleichzeitig entsteht eine Situation die Uke von Vorteil ist (Abb. 86). Uke kann nun O-uchi-gari angreifen (Abb. 87).



(Abb. 85)



(Abb. 86)

(Abb. 87)



Dem O-uchi-gari weicht Tori wieder nach hinten aus (Abb. 88). Durch den starken Angriff von Uke ist Tori in der Lage Uke nach dem Ausweichen in die Bankposition zu ziehen (Abb. 89).



(Abb. 88)



(Abb. 89)

Tori greift Uke mit einer Sankaku Technik an, indem er sein linkes Bein in die rechte Achselhöhle von Uke stellt (Abb. 90). Das rechte Knie stellt Tori an die linke Schulter von Uke. Mit diesem engen Kontakt fasst Tori mit seiner linken Hand in Ukes Gürtel. Mit der rechten Hand fasst er den linken Ellebogen von Uke und zieht Uke auf sich. Dabei setzt sich Tori auf sein Gesäß (Abb. 91).



(Abb. 90)



(Abb. 91)

Uke wird von Tori auf den Rücken (Abb. 92) gedreht. Gleichzeitig macht Tori das sog. Sankaku-dreieck, indem er mit seinen Beinen den Kopf und einen Arm umschließt (Abb. 93). Tori legt seinen rechten Fuß in seine linke Kniekehle um so einen engeren Kontakt herzustellen (Abb. 94).



(Abb. 92)



(Abb.93)



(Abb. 94)

Um die noch freie Hand von Uke zu kontrollieren, legt Tori seine linke Hand zwischen Ukes linken Oberarm und Unterarm (Abb. 95). Mit seiner freien Hand fasst Tori die Jacke bzw. den Gürtel von Uke und legt sie in seine linke Hand (Abb. 96). Er hält die Jacke bzw. den Gürtel so eng, dass Uke seinen linken Arm nicht mehr bewegen kann (Abb. 97). Mit dieser Kontrolle über Uke kann Tori dann mit Hilfe seiner Beine Uke mit Sankaku-jime abwürgen.



(Abb. 95)



(Abb. 96)



(Abb. 97)

Serie 3

Übergang vom Stand in den Boden nach einem
missglückten oder teilweise erfolgreichen
Angriff von Tori



11. Technik Variante des Yoko-shio-gatame

In der dritten und letzten Serie dieser Kata behandeln wir die Gruppe Übergang vom Stand in den Boden nach einer missglückten bzw. nur teilweise erfolgreichen Wurftechnik Toris.

Tori und Uke stehen sich in Rechtsauslage gegenüber (Abb.98). Tori setzt Ko-uchi-gari an (Abb.99), (Abb. 100) damit er Uke mit einem Tai-otoshi werfen kann (Abb.101).



(Abb. 98)



(Abb. 99)



(Abb. 100)



(Abb. 101)

Während des Wurfes dreht sich Uke so weg, dass er vor Tori in die Bank fällt (Abb. 102) und so den Wurfversuch von Tori verhindert. Tori stellt sich gerade vor die Bank um so seinen Angriff fortzusetzen (Abb. 102 & 103).



(Abb. 102)



(Abb. 103)

Tori lässt die ganz Zeit seine rechte Hand am Revers von Uke, er braucht während der nächsten Aktion die Kontrolle über Ukes Revers. Tori taucht unter Uke durch, indem er mit seinem Kopf und seinem linken Arm seitlich von Uke eintaucht. Gleichzeitig greift Tori (Abb. 104) mit seiner linken Hand den rechten Arm von Uke und legt sich selbst auf den Rücken. Dabei zieht er Uke über sich hinweg (Abb. 105).



(Abb. 104)



(Abb. 105)

Wenn Tori Uke über sich gezogen hat dreht er sich weiter bis er wieder auf dem Bauch liegt. Dabei rutscht Tori mit seiner linken Hand hinter den Kopf von Uke (Abb. 106).



(Abb. 106)



(Abb. 107)

Zum Abschluss zieht Tori Uke an sich und hält ihn mit einer Variante des Yoko-shio-gatame fest (Abb. 107).

12. Technik Kami-juji-gatame

Uke greift dominant mit seiner rechten Hand in den Nacken von Tori. Dadurch wird Tori in eine Abwehrhaltung gebracht, er stellt sein linkes Bein vor. Die Kumi-Kata bleibt aber weiterhin rechts gegen rechts. (Abb. 108)

(Abb. 108)



Durch den dominanten Griff von Uke ist er in der Lage Tori hinter sich herzuziehen. Tori nutzt diese Zugbewegung um mit Yoko-tomoe-nage anzugreifen. Dabei setzt er das rechte Bein an die linke Seite der Hüfte von Uke (Abb. 109), und versucht sich soweit einzudrehen, dass er mit seinem Kopf am linken Schienbein liegt (Abb. 110).



(Abb. 109)



(Abb. 110)

Uke reagiert, indem er stark dagegenhält um zu verhindern, dass Tori ihn nach vorne wirft. Tori dreht sich dann auf dem Boden weiter und legt sein linkes Bein über den Kopf von Uke und rollt Uke dann nach vorne /seitlich weg und legt ihn dabei auf den Rücken. Zur Unterstützung bzw. kontrolliertem Führen kann Tori mit seiner rechten Hand das linke Bein von Uke fassen, um mit dem Arm zusätzlich einen Impuls in die richtige Richtung geben (Abb. 111 & 112).



(Abb. 111)



(Abb. 112)

Tori zieht sich ganz eng an Uke ran und hält den Arm ganz eng an seinem Oberkörper fest (Abb. 113). Die Beine werden eng zusammengedrückt damit der rechte Arm von Uke voll unter Toris Kontrolle ist. Tori legt sich auf seinen Rücken und hebt den Arm von Uke (Abb. 114).



(Abb. 113)



(Abb. 114)

13. Technik Kesa-ashi-garami

Tori fasst mit seiner linken Hand den rechten Ellenbogen von Uke (Abb. 115). Er greift mit Ko-uchi-gari an (Abb. 116), damit Uke mit seinem rechten Bein nach hinten geht.



(Abb. 115)



(Abb. 116)

Die Lücke die entsteht kann Tori für seinen tiefen Seoi-nage Angriff nutzen (Abb. 117). Tori behält während des Angriffs weiterhin die Kontrolle und zieht Uke über sich (Abb. 118).



(Abb. 117)



(Abb. 118)

Uke verteidigt sich indem er gegen die Eindrehrichtung ausweicht. Der Zug von Tori ist so stark das Uke in die Bodenlage gezwungen wird (Abb. 119) und in eine Bank fällt (Abb. 120).



(Abb. 119)



(Abb. 120)

Tori fängt mit seinem linken Bein Ukes rechten Arm und versucht diesen mit dem Bein zu umschlingen (Abb. 121 & 122).



(Abb. 121)



(Abb. 122)

Tori legt sich parallel zu Uke und greift mit seinem linken Arm zwischen Kopf und Schulter durch um von innen den rechten Oberschenkel zu fassen (Abb. 123 & 124).



(Abb. 123)



(Abb. 124)

Tori versucht mit Hilfe seiner Beine Schwung zu holen und Uke nach vorne zu rollen (Abb. 125). Er kontrolliert Uke indem er mit seiner rechten Hand in dessen Kniekehle greift (Abb. 126) und mit seiner linken Hand den linken Arm festhält.



(Abb. 125)



(Abb. 126)

Der rechte Arm von Uke wird weiterhin von Toris Bein kontrolliert. Tori hebelt mit Kesa-ashi-garami den Arm indem er sein Bein zu sich heranzieht und den Bauch nach vorne schiebt (Abb. 127).

(Abb. 127)



14. Technik Sankaku-gatame

Tori und Uke stehen gerade voreinander. Während Uke versucht mit seiner linken Hand zu fassen, blockt Tori mit seiner rechten Hand diesen Versuch ab (Abb. 128) und wirft sofort mit Seoi-nage (Abb. 129).



(Abb. 128)



(Abb. 139)

Uke dreht sich während des Fallens um die eigene Achse und fällt stark auf die Seite (je nach Schwung fällt Uke sogar ganz auf den Bauch)(Abb. 140).



(Abb. 140)

Tori öffnet Uke, der in Bankposition ist, indem er ihn zwischen seine Beine zieht und fängt Ukes rechten Arm mit seinem Bein ein (Abb. 141). Uke streckt sofort den rechten Arm sowie das rechte Bein aus (Abb. 142) um nicht wieder wie bei der vorherigen Sankakutechnik umgedreht zu werden. Uke sperrt mit seinem ganzen Gewicht und drückt sich zur linken Seite.



(Abb. 141)



(Abb. 142)

Tori fasst mit seiner linken Hand in den Gürtel von Uke. Mit seiner rechten Hand fasst er den linken Ellebogen (Abb. 143) und taucht dann mit seinem Kopf zwischen linken Arm und linken Bein von Uke durch (Abb. 144).



(Abb. 143)



(Abb. 144)

Beim einrollen legt Tori sich auf den Rücken und zieht Uke über sich bis Uke selbst auf dem Rücken liegt (Abb. 145 & 146).



(Abb. 145)



(Abb. 146)

Tori fasst nun mit seiner rechten Hand den von ihm entfernten Ellebogen (Abb. 147) und zieht den Ellenbogen zu sich heran um damit den Platz zu schaffen, (Abb. 148)den er braucht um mit seinen Beinen das Sankakudreieck herzustellen.



(Abb. 147)



(Abb. 148)

Tori legt seinen rechten Fuß in seine linke Kniekehle (Abb. 149) und schränkt dadurch die Bewegungsfreiheit von Uke stark ein. Durch das aktive Verteidigungsverhalten von Uke ist Tori nicht in der Lage den linken Arm von Uke mit dem Judogi bzw. dem Gürtel zu fixieren. Tori fasst mit seiner rechten Hand den rechten Ellebogen von Uke, dreht mit seiner linken Hand Ukes Arm von sich weg und hebt dadurch mit Sankaku-gatame (Abb. 150).



(Abb. 149)



(Abb. 150)

15. Technik Gyaku-ude-garami

Uke kommt auf Tori zu, bleibt seitlich stehen und versucht nur mit seiner linken Hand Toris Revers zu fassen (Abb. 151). Tori fasst mit beiden Händen den Arm von Uke. Dabei ist die rechte Hand oberhalb und die linke Hand unterhalb des Armes (Abb. 152).



(Abb. 151)



(Abb. 152)

Nach Lösen des Armes zieht Tori Uke zu sich heran, um dann mit seiner linken Hand den linken Oberarm zu fixieren (Abb. 153). Dabei wird Ukes Arm stark gebeugt (Abb. 154).



(Abb. 153)



(Abb. 154)

Mit seiner rechten Hand fasst Tori nun um die Hüfte von Uke (Abb. 155). Um sich aus diesem Griff zu lösen versucht Uke nach hinten auszuweichen. Diese Bewegung nutzt Tori und versucht Uke Tai-otoshi zu werfen (Abb. 156).



(Abb. 155)



(Abb. 156)

Uke lässt sich auf die Knie fallen (Abb. 157) um dann von Tori auf den Bauch gezogen zu werden. Die ganze Zeit bleibt Ukes linker Arm fixiert (Abb. 158).



(Abb. 157)



(Abb. 158)

Wenn Uke auf dem Bauch liegt wird durch Anheben von Toris Oberkörper der Arm von Uke mit einer Form von Gyaku-ude-garami gehebelt (Abb. 159 & 160).



(Abb. 159)



(Abb. 160)