押込技

OSAE KOMI WAZA

Haltetechniken

JUDO

KAWAISHI

柔道

Tobias Westermann

Version 11.2 (10.04.2011)

押込技

Osae komi waza

Haltetechniken

01. Kesa gatame
02. Kata gatame
03. Kami shiho gatame
04. Kuzure kami shiho gatame
05. Gayaku kesa gatame
06. Yoko shiho gatame
07. Mune gatame
08. Tate shiho gatame
09. Kuzure kesa gatame
10. Kata osae gatame
11. Ura gatame
12. Kashira gatame
13. Ura shiho gatame
14. Kami sankaku gatame
15. Kuzure yoko shiho gatame
16. Tate sankaku gatame
17. Uki gatame

noprint

Die Haltetechniken - Bemerkungen

Die Haltetechniken, sind in der Reihenfolge klassifiziert, wie im Folgenden gezeigt wird, da man von der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*) in die nächste, bis hin zur 11. Haltetechnik (*Ura gatame*) ohne Unterbrechung gleiten kann.

Die bedeutet, TORI kann von einer Technik in die anderen gehen ohne den Körperkontakt zu verlieren.

Ab der 12. Haltetechnik (*Kashira gatame*), handelt es sich mehr oder weniger um Varianten der ersten 11 Techniken, aber mit wichtigen Unterschieden in der Ausführung.

- Die 12. Haltetechnik (*Kashira gatame*) rührt von der 1. (*Kesa gatame*),
- die 13. (*Ura shiho gatame*) und 14. (*Kami sakaku gatame*) von der 3.(*Kami shiho gatame*),
- die 15. (*Kuzure yoko shiho gatame*)von der 7. (*Mune gatame*),
- die 16. (*Tate sakaku gatame*) von der 8. (*Tate shiho gatame*),
- und die 17. (*Uki gatame*) von der 9. (*Kuzure kesa gatame*) her.

noprint

1. Haltetechnik

Kesa gatame 袈裟固

Schärpen Kontrolle

UKE befindet sich auf dem Rücken.

TORI ist neben UKE, an dessen rechter Seite, ungefähr im rechten Winkel, und hat UKE sein Gesicht zugewandt. Sein rechtes Bein ist angewinkelt, wobei sein Knie gegen den rechten Oberarm von UKE drückt. Sein linkes Bein ist im 90° Winkel zu UKE´s Längsachse ausgerichtet und ebenso leicht angewinkelt (der von TORI´s Oberschenkeln gebildete Winkel muss „stumpf“ sein). Während TORI diese Position einnimmt, leht er sich gegen die rechte Seite von UKE; auf Höhe der Leber. TORI´s rechter Arm wird um UKE´s Hals, hinter den Nacken gelegt und fasst in dessen Kragen. Nun übt TORI mit seinen Armen bzw. Brust starken Zug bzw. Druck auf UKE aus. UKE wird somit an TORI´s rechte Seite gepresst. TORI zieht den rechten Arm von UKE mit seiner linken Hand stark in Richtung seiner linken Körperseite, hierdurch wird UKE´s

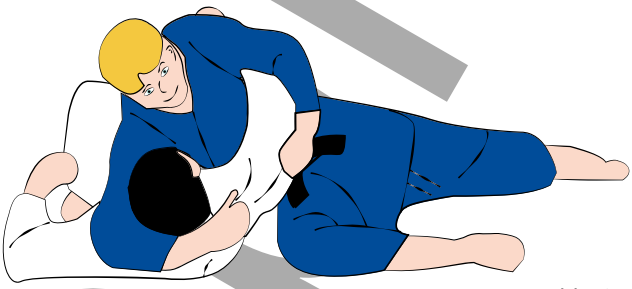

Abb. 2.1.1

Unterarm unter TORI´s linker Achsel blockiert.

BEMERKUNG: Die Kontaktpunkte müssen wie durch Zangen während des gesamten Haltevorgangs gut erhalten bleiben.

KESA beschreibt eine buddhistische Priesterjacke, von daher der Name der 1. Haltetechnik.

noprint

2. Haltetechnik

Kata gatame 肩固

Schulter Kontrolle

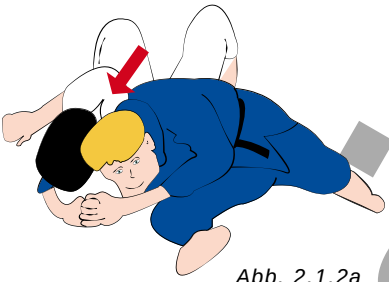

Abb. 2.1.2a

TORI und UKE befinden sich in derselben Ausgangssituation wie in der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*).

TORI blockiert jedoch den rechten Arm von UKE mit der rechten Seite seines Halses bzw. seines Schlüsselbeins. UKE´s Arm ist also zwischen TORI und seiner eigenen rechten Gesichtshälfte eingeklemmt. TORI neigt nun seinen Kopf nach vorne und drückt ihn gegen die rechte Seite von UKE´s Kopf. Seine beiden Hände greifen durch Einhaken der Finger hinter UKE´s Nacken ineinander.

BEMERKUNG: Üblicherweise wird diese Technik angewendet, wenn TORI die 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*) ausübt und UKE versucht dies zu verhindern. Durch diese Technik wird UKE die Möglichkeit genommen seinen rechten Arm für Befreiungsversuche zu benutzen.

Ebenso bietet sich diese Technik an, wenn TORI UKE bereits in der 1. Haltetechnik kontrolliert, aber UKE seinen rechten Arm unter der Achsel von TORI befreien konnte. TORI drückt demzufolge UKE´s Ellenbogen mit seinem linken Arm gegen seine rechte Schulter und bringt seinen Kopf möglichst tief nach unten, hierdurch wird UKE´s Arm blockiert. Nun greifen beiden Hände von TORI wie in der Abbildung ersichtlich ineinander.

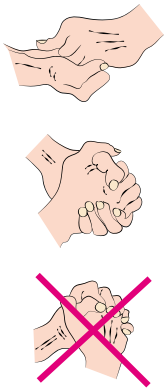

Abb. 2.1.2b

nonprint

3. Haltetechnik

Kami shiho gatame 上四方固

hintere 4-Punkt-Kontrolle

UKE befindet sich in Rückenlage auf dem Boden.

TORI, hockt auf seinen Knien hinter UKE, der Spann seiner Füße liegt auf dem Boden und seine angewinkelten Beine sind geöffnet, sodass UKE´s Kopf zwischen seine Schenkel passt.

TORI greift mit seinen Händen unter den Armen von UKE in dessen Gürtel, hierbei legt er sich mit seinem Oberkörper auf UKE´s Oberkörper; Seine Wange kommt ca. auf UKE´s Brustbein zu liegen. Mit Hilfe seiner Oberarme presst TORI UKE´s Oberarme an dessen Seiten. TORI stabilisiert seine Lage indem er seine angewinkelten Beine etwas spreizt, sodass sein Gesäß zwischen seine Unterschenkel passt. Es ist darauf zu achten, dass die Kontaktpunkte zwischen den Schultern sowie dem Kopf von UKE mit TORI´s Bauch, gehalten werden.

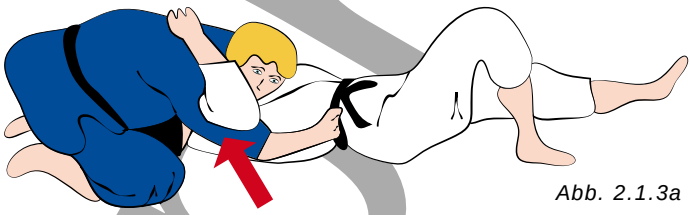

Abb. 2.1.3a

VARIANTE:

TORI befindet sich in derselben Ausgangsstellung und Position zu UKE wie zuvor beschrieben; der Unterschied besteht darin:

Anstatt dass TORI die Beine anwinkelt, streckt er diese. Er spreizt die Beine, sodass sie einen möglichst großen Winkel bilden. Der Druck von TORI´s Oberkörper und seinen Schultern auf die Brust von UKE wird auch hier stetig aufrechterhalten. TORI´s Füße befinden sich mit den Zehen aufgestützt auf dem Boden und die Knie haben Bodenkontakt.

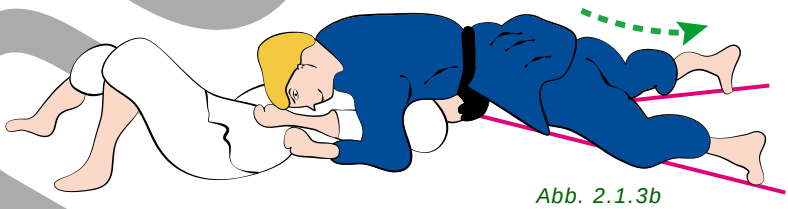

Abb. 2.1.3b

Probe

4. Haltetechnik

Kuzure kami shiho gatame 崩上四方固

Variante hintere 4-Punkt-Kontrolle

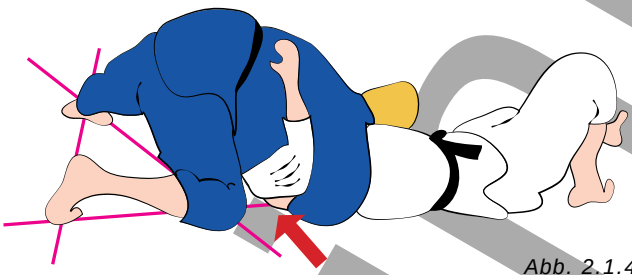

Abb. 2.1.4a

TORI und UKE befinden sich in der gleichen Ausgangsstellung wie in der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*). TORI schiebt jedoch seinen rechten Arm unter die rechte Achsel von UKE nach hinten in UKE´s Kragen; möglichst weit in Richtung von UKE´s linker Seite, zu ergreifen. UKE´s rechter Arm wird hierbei weit nach oben gedrückt, sodass er unter TORI´s rechter Achsel eingeklemmt wird. Im Gegensatz zur vorherigen Technik, streckt TORI sein linkes Bein weit nach links, sein rechtes Bein bleibt angewinkelt, hierbei befindet sich seine linke Fußsohle platt auf dem Boden und sein linkes Knie hat keinen Kontakt mit dem Boden; seine Beine sind weit gespreizt. Nun stützt sich TORI mit seiner rechten Schulter bzw. seinem Oberkörper weit auf UKE´s Oberkörper. Seine rechte Wange ruht an UKE´s Gürtel.

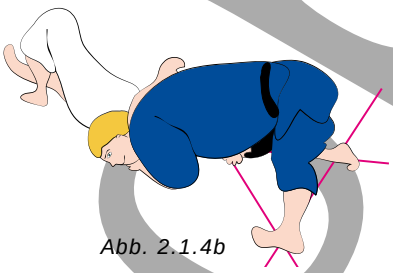

Abb. 2.1.4b

Der wichtigste Punkt bei der Durchführung dieser Technik, besteht darin UKE´s rechten Arm und die rechte Schulter gegen TORI´s rechte Seite zu pressen während er sich nach vorne beugt um UKE zu belasten.

BEMERKUNG: TORI geht von der 3. in die 4. Haltetechnik über, wenn UKE es gelungen ist, seinen rechten Arm zu befreien. TORI sollte sich darin üben, sehr schnell und geschmeidig, in einer fließenden Bewegung, zwischen diesen beiden Haltetechniken (*Kuzure kami shiho gatame* und *Gayaku kesa gatame*) zu wechseln.

nicht

5. Haltetechnik

Gayaku kesa gatame 逆袈裟固

umgekehrte Schärpen Kontrolle

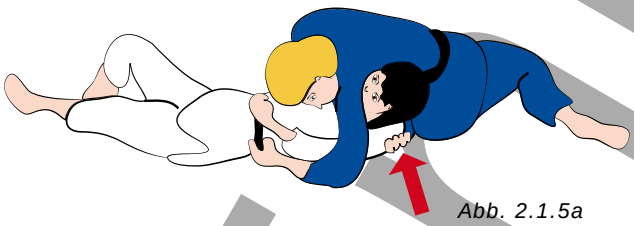

Abb. 2.1.5a

Die Ausgangsstellung von TORI und UKE ist dieselbe wie in der 4. Haltetechnik (*Kuzure kami shiho gatame*). Ebenso verändert sich die Stellung von TORI´s Armen nicht besonders.

Aber TORI dreht sich während der Kontakt zu UKE´s Brust aufrecht erhalten bleibt gegen den Uhrzeigersinn nach rechts mit seiner Brust als Drehpunkt, hierbei lässt TORI sein rechtes Bein in der Position, mit seinem linken Bein beschreibt er zeitgleich einen Halbkreis um sich selbst, wobei er es unter seinem rechten Bein durchführt. Nach diesem Bewegungsablauf befindet sich TORI sitzend neben UKE´s rechter Seite. Er drückt seine linke Seite stark gegen die rechte Schulter von UKE. UKE´s rechter Arm wird stark nach oben in Richtung von TORI´s rechter Achsel gedrückt.

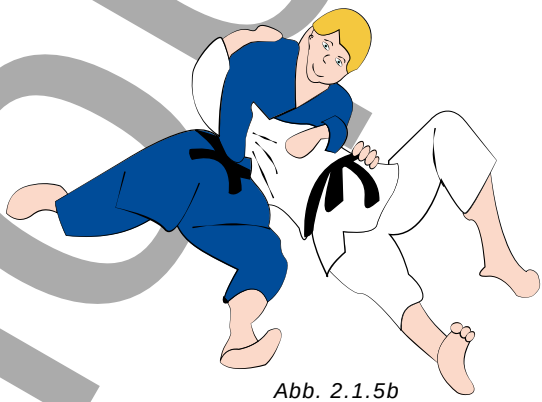

Abb. 2.1.5b

noprint

6. Haltetechnik

Yoko shiho gatame 横四方固

seitliche 4-Punkt Kontrolle

TORI befindet sich kniend im rechten Winkel an UKE´s rechter Seite, wobei sein Gesicht UKE zugewandt ist. TORI legt nun seinen Oberkörper quer über UKE auf dessen Bauch bzw. Brust. Sein Kopf, an der linken Seite von UKE, blockiert den Arm von UKE. Er führt seinen rechten Arm zwischen UKE´s Beine, unter dessen linken Bein durch um in den linken Ärmel von UKE´s Jacke zu greifen. Mit seiner linken Hand greift TORI in den Gürtel von UKE; an dessen linker Hüfte. TORI´s Beine sind angewinkelt, sodass seine Knie gegen die rechte Seite von UKE drücken, bzw. gegen die Schulter und die Hüfte, hierdurch wird UKE´s rechter Arm blockiert. TORI belastet, wie in der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*), die Brust und den Unterkörper von UKE mit ganzem Gewicht.

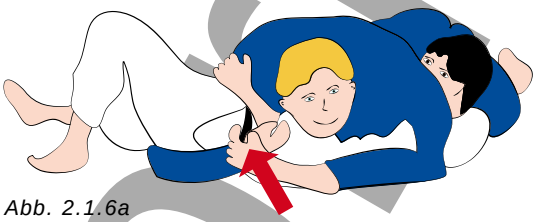

Abb. 2.1.6a

BEMERKUNG: Diese Haltetechnik kann auch als Weiterführung der vorhergehenden dienen, indem TORI, wenn er UKE in der 5. Haltetechnik (*Gayaku kesa gatame*) hat, den Kontakt seines linken Armes mit dem linken Arm von UKE hält, sich aber über sein linkes Bein auf den Bauch dreht und dementsprechend auf UKE´s Unterkörper liegt. Nun werden die Beine angezogen, und TORI greift mit seiner rechten Hand unter UKE´s linkem Bein in dessen Ärmel.

VARIANTE:

TORI und UKE befinden sich in derselben Stellung, wobei jedoch die Beine von TORI senkrecht zu UKE´s rechter Seite gestreckt und hierbei weit gespreizt sind. TORI´s Knie haben Kontakt mit dem Boden, die Zehen sind aufgestellt. Die Beinstellung von TORI ist die gleiche wie in der Variante der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*).

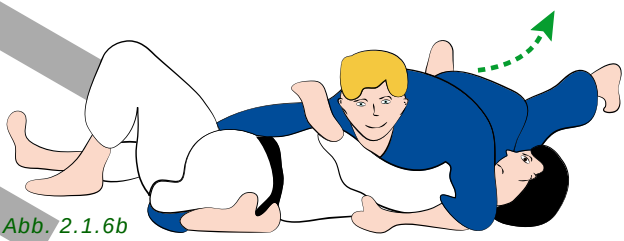

Abb. 2.1.6b

nicht

7. Haltetechnik

Mune gatame 縦四方固

Brust Kontrolle

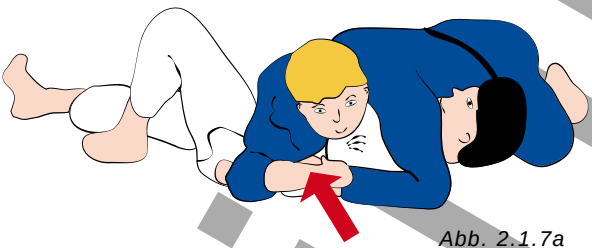

Abb. 2.1.7a

TORI liegt auf UKE´s Brust in der gleichen Lage wie in der vorhergehenden Haltetechnik (*Yoko shiho gatame*), aber wesentlich weiter in Richtung von UKE´s Kopf. Sein linker Arm hat den Gürtel ergriffen. TORI´s rechter Arm ergreift den linken Ärmel von UKE, auf der Höhe des Ellenbogens, wobei sein Kopf oberhalb des linken Armes von UKE bleibt. Die Beine von TORI sind wie in der 6. Haltetechnik (*Yoko shiho gatame*) angewinkelt und dienen zur Unterstützung der Blockierung von UKE´s rechtem Arm.

BEMERKUNG: Als Variante ist es durchaus möglich, dass TORI seine Beine streckt.

VARIANTE:

Der einzig Unterschied zur Grundtechnik liegt darin, dass TORI mit seinen linken Arm den Nacken von UKE umfasst und im Bereich von UKE´s linkem Ohr in dessen Kragen greift.

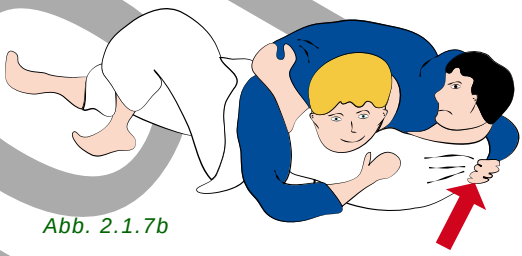

Abb. 2.1.7b

nicht

8. Haltetechnik

Tate shiho gatame 縦四方固

obere 4-Punkt Kontrolle

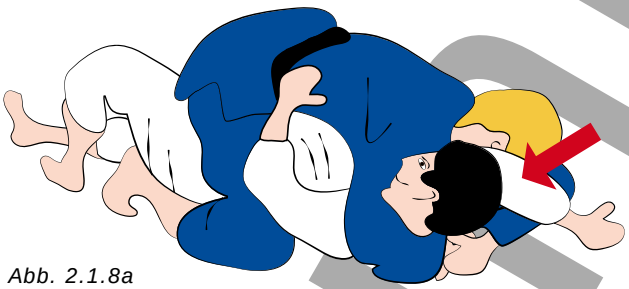

Abb. 2.1.8a

Abb. 2.1.8b

UKE befindet sich auf dem Rücken und TORI sitzt in Reiterstellung auf seinen Unterkörper in Höhe des Bauchnabels. TORI´s Knie sind sehr eng gegen die Hüften von UKE gepresst, und seine Fußknöchel sollten möglichst unter die Schenkeln von UKE gebracht werden. Diese Kontaktpunkte sind sehr wichtig und müssen aufrecht erhalten werden, sogar wenn UKE, durch anheben der Hüfte, versucht TORI „abzuwerfen".

TORI´s rechter Arm, umfasst den Hals von UKE, und greift in seine linke Hand, genau wie in der 1. Haltetechnik (*Kata gatame*). UKE´s rechter Arm ist nach hinten hinter UKE´s Kopf gebracht worden und wird nachdem sich TORI nach vorne gebeugt hat durch die rechte Schulter blockiert. TORI senkt seinen Kopf noch weiter auf das Niveau von UKE´s Kopf, und legt seine rechte Wange an UKE´s rechte Wange. Durch Anspannung der Armmuskulatur und entsprechenden Druck des Oberkörpers nach unten ist UKE nicht mehr in der Lage seinen rechten Arm zu befreien.

nonprint

9. Haltetechnik

Kuzure Kesa gatame 崩袈裟固

Variante Schärpen-Kontrolle

Abb. 2.1.9a

TORI und UKE finden sich in selber Stellung wie in der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*), mit den folgenden Unterschieden:

- TORI hält den rechten Arm von UKE unter seinen Achseln blockiert, indem er UKE´s Arm unter seinem Trizeps einklemmt;
- Beide Hände von TORI haben den jeweiligen Kragen von UKE gefaßt;
- Die Beine von TORI werden weit gespreizt und TORI stützt sich mit seiner rechten Seite im Bereich von UKE´s Leber ab. Nun lehnt er sich rückwärts, wobei er durch Zug mit seinen Händen die Schultern von UKE anhebt. Diese Zugbewegung nach oben ist sehr wichtig.
- TORI´s rechter Oberschenkel (bzw. Knie) wird im Nackenbereich unter UKE geschoben.

BEMERKUNG: Die Füße von TORI und sein Kopf bilden ein „Stützdreieck", welches einem gleichseitigen Dreieck entsprechen sollte. (siehe „Gleichgewichts-Dreieck" und „Kontakt-Dreieck" bei der 14. Haltetechnik (*Kami sankaku gatame*).

normal

10. Haltetechnik

Kata osae gatame 肩押固

Schulter Halte Kontrolle

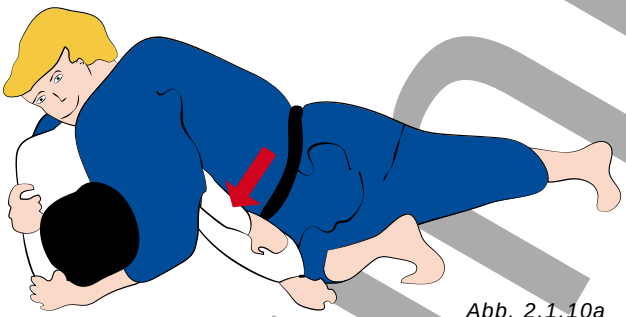

Abb. 2.1.10a

TORI befindet sich in einer ähnlichen Position zu UKE, wie in einer Variante der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*). Es gibt aber doch einige wesentliche Unterschiede:

- Der linke und der rechte Arm von UKE befinden sich eingeklemmt unter der linken Achsel von TORI und werden mit dessen Körpergewicht belastet (gegeneinandergedrückt);
- UKE liegt nicht komplett auf dem Rücken, sondern leicht zur rechten Seite gedreht;
- TORI liegt nicht im rechten Winkel zu UKE, sondern leicht schräg, ungefähr in einem 60°-Winkel;
- Das rechte Bein von TORI ist gestreckt, wobei TORI´s Fuß auf den Zehen aufgestützt ist. Sein linkes Bein ist angewinkelt und sein Knie blockiert die rechte Seite und die Arme von UKE;
- Der Kopf von TORI stützt sich mit der rechten Wange auf UKE´s linke Schulter, wobei sich seine rechte Hand auf UKE´s linkem Schulterblatt befindet. Wenn UKE versucht sich nach links zu drehen, wird dies durch TORI´s rechte Hand verhindert, indem sie ihn auf den Boden drückt;

Aber, wie in der Variante der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*), greift der linke Arm möglichst weit in Richtung von UKE´s linker Schulter in dessen Kragen.

BEMERKUNG: Es ist äußerst wichtig UKE mit möglichst engen Körperkontakt zu blockieren. UKE´s Arme und seine linke Schulter müssen mit vollem Körpergewicht belastet werden.

nonfinit

11. Haltetechnik

Ura gatame 裏固

rückwärtige Kontrolle

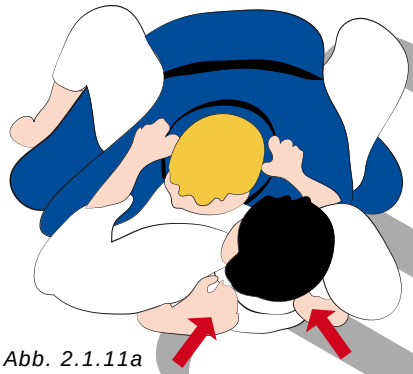

Abb. 2.1.11a

TORI befindet sich zwischen den, auf den Fersen stehenden, weit offenen Beinen von UKE, welcher auf dem Rücken liegt.

Die Brust und die Schultern von TORI liegen auf UKE´s Unterkörper. Seine Arme greifen unter UKE´s Achseln in UKE´s Kragen, auf Höhe der Schulterblätter. Sowohl auf der rechten, wie auch auf der linken Seite.

TORI muss UKE zu sich hinziehen, um UKE´s Hüften vom Boden zu heben, und sie auf seine eigenen Schenkeln zu legen. Er blockiert sie, indem er seine Knie in Richtung seiner Ellenbogen bringt.

Es ist zu beachten, dass TORI seinen Kopf drehen muss, und hierbei seine Wange kraftvoll gegen UKE´s Brust drücken sollte, um nicht mit einer Würgetechnik gekontert zu werden.

VARIANTE:

TORI nimmt genau die gleich Stellung ein, hält jedoch nicht UKE´s Kragen, sondern fasst mit beiden Händen in dessen Gürtel, wobei er UKE mit beiden Armen stark zu sich heranzieht.

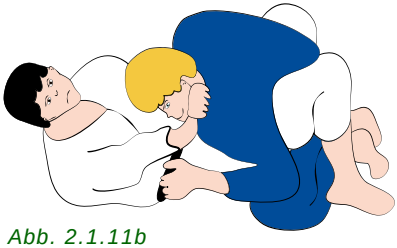

Abb. 2.1.11b

noprint

12. Haltetechnik

Kashira gatame 頭固

Kopf Kontrolle

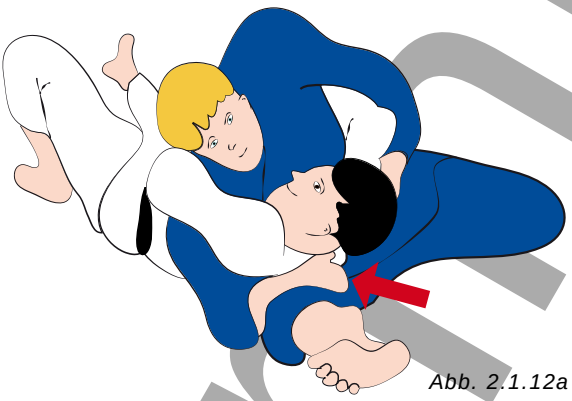

Abb. 2.1.12a

TORI hält UKE wie in der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*), aber mit folgenden Unterschieden:

- TORI´s rechter Arm wird unter UKE´s linkem Arm durchgeführt, anstatt den Hals zu umfassen, indem UKE´s Schulter und Schulterblatt angehoben werden.
- Seine rechte Hand greift in die eigene Hose im Bereich der Kniekehle seines rechten Knies, welches unter den Nacken von UKE geschoben wurde.
- TORI linkes Bein befindet sich angewinkelt, senkrecht zu UKE´s Längsachse.

Wichtig ist, um diese Technik gut kontrollieren zu können, dass UKE´s Schultern sich vom Boden abheben und guten Kontakt mit dem angewinkelten rechten Knie von TORI haben.

BEMERKUNG: Diese Haltetechnik ist auch in folgender Variante möglich:

TORI greift ebenso mit seinem rechten Arm unter der linken Achsel in seine rechte Kniekehle; aber der rechte Arm von UKE befindet sich auf dem Rücken von TORI. UKE blockiert diesen, indem er auf Höhe von UKE´s Oberarm, mit seiner linken Hand in UKE´s Gürtel nach hinten greift.

noprint

13. Haltetechnik

Ura shiho gatame 裏四方固

rückwärtige 4-Punkt Kontrolle

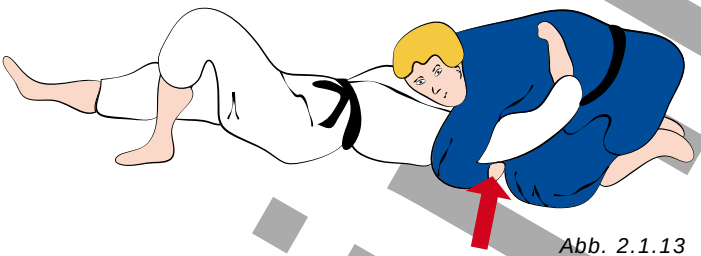

Abb. 2.1.13

Hier kommen die Grundzüge der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*) zum Einsatz, aber TORI greift, anstatt die Arme von UKE mit seinen Ellenbogen zu blockieren, indem er in den Gürtel von UKE greift - von jeder Seite mit seinen Armen unter UKE´s Achseln tief in dessen Kragen; im Nackenbereich.Hierbei drücken TORI´s Bizeps gegen die Achseln von UKE. Der Kopf von TORI liegt während der Ausführung der Technik mit der Seite auf der Brust von UKE und baut entsprechenden Druck auf.

TORI muss die Arme von UKE, durch sehr starken Druck, nach hinten ziehen und oberhalb seiner Schenkel zusammendrücken.

nopint

14. Haltetechnik

Kami sankaku gatame 縦三角固

hintere Dreiecks-Kontrolle

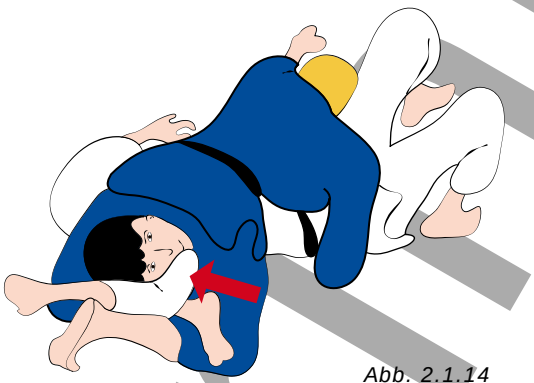

Abb. 2.1.14

Diese Technik entspricht im Wesentlichen der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*), mit folgenden wichtigen Unterschieden:

TORI blockiert den Kopf und den rechten Arm von UKE, indem er ein Dreieck mit Hilfe seiner Beine bildet. Der Unterschenkel seines linken Beins befindet sich unter dem Nacken und dem nach hinten gestrecktem rechten Arm von UKE, hierbei liegt der Spann des linken Fußes in der Kniekehle seines rechten Beins; die drei Seiten des Dreiecks werden also von einem Bein und dem Oberschenkel des anderen gebildet.

TORI´s rechter Arm greift unter die Hüfte von UKE in dessen Gürtel.

TORI lehnt sich mit seinem ganzen Gewicht auf die Brust und den Unterkörper von UKE, sodass seine rechte Wange den linken Oberschenkel von UKE berührt. Er streckt seinen linken Arm zum Abstützen möglichst weit nach vorne, ebenso wie in der 8. Haltetechnik (*Tate shiho gatame*).

BEMERKUNG: Die Gelegenheit, diese Haltetechnik erfolgreich anzuwenden, ergibt sich in den meisten Fällen bei den Befreiungsversuchen von UKE aus der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*) oder der 14. Würgetechnik (*Hiza jime*).

Das DREIECK ist eine einfache geometrische Figur, welches von der Gleichgewichtsverteilung die perfekteste ist, da sie mit einem Minimum von Stützenpunkten auskommt. Sie ist aber auch am einfachsten zu verändernden; indem man einen einzigen von diesen Punkten versetzt.

Diese Beobachtung findet ihre Anwendung in JUDO, wie oben, mit Hilfe der Beine, gezeigt. Wobei das Dreieck selbstverständlich auch von einem Arm und den Beinen gebildet werden kann (siehe zum Beispiel die Würgetechniken der zweiten Gruppe), oder sogar mit nur zwei Armen (2. Haltetechnik, *Kata gatame*).

kostenfrei

15. Haltetechnik

Kuzure yoko shiho gatame 崩横四方固

Variante seitliche 4-Punkt Kontrolle

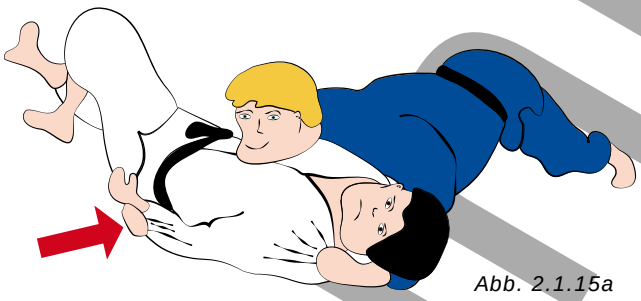

Abb. 2.1.15a

TORI befindet sich fast in derselbe Position wie in der Variante der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*), allerdings mit folgenden Unterschieden:

- Der rechte Arm von TORI befindet sich unter UKE´s linkem Bein und seine rechte Hand zieht sehr stark an UKE´s linkem Ärmel, hierdurch wird UKE´s linker Arm unter seinen eigenen Rücken gezogen;
- TORI hat folgende Stützenpunkte: seine auf dem Boden gesetzten Füße, seine gestreckten Beine, sowie seine Unterarme, wobei sich sein linker Arm hinter dem Kopf von UKE befindet, genau wie in der Variante der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*). TORI hat keinen anderen Kontakt mit dem Boden, weder mit seinen Knien, noch mit der Brust. TORI beugt er seinen Oberkörper ab, sodass seine Hüfte höher liegt, als der Rest des Körpers.
- Der fünfte Stützpunkt von TORI ist der Wichtigste -es ist sein Kinn, dieses drückt stark auf die Brust von UKE, etwa in Höhe des Brustbeins.

BEMERKUNG: Die Möglichkeit dieser Haltetechnik anzuwenden tritt meistens ein, wenn UKE es geschaffen hat sich aus der 11. Haltetechnik (*Ura gatame*) zu befreien. TORI greift dann den linken Arm von UKE, rutscht in Richtung seiner linken Seite und zieht hierbei UKE´s linken Arm unter dessen Rücken. Die Fixierung von UKE´s linker Hand ist schwer aufrechtzuerhalten, aber durch entsprechend starkem Zug an UKE´s Ärmel, bis hin zur linken Niere, ist diese Haltetechnik effektiv und wesentlich einfacher zu halten.

nobint

16. Haltetechnik

Tate sankaku gatame 縦三角固

obere Dreiecks-Kontrolle

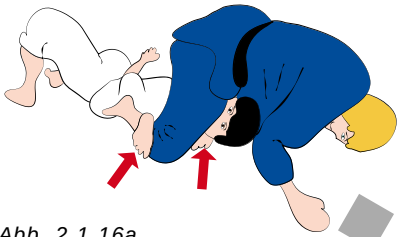

Abb. 2.1.16a

Bei dieser Technik liegt eine gewisse Ähnlichkeit in den jeweiligen Stellung von TORI und UKE, zu der 8. Haltetechnik (*Tate shiho gatame*) vor, aber:

TORI´s Becken befindet sich viel höher im Verhältnis zu UKE und seine Beine bilden mit seinem rechten Arm ein Dreieck um UKE´s Hals. TORI bringt sein linkes Bein unter das Schulterblatt bzw. den Nacken von UKE, wobei sein linker Fußspann wiederum in die Kniekehle seines rechten Beins gelegt wird.

TORI´s linker Arm klemmt den rechten Arm von UKE ein, indem er unter diesem weit in den Kragen von UKE greift, somit wird der rechte Unterarm von UKE mit Hilfe der linken Halsseite blockiert.

Die rechte Hand von TORI kann auch hier zum Abstützen auf den Boden gestellt werden, so wie es die linke Hand in der 8. Haltetechnik (*Tate shiho gatame*) macht.

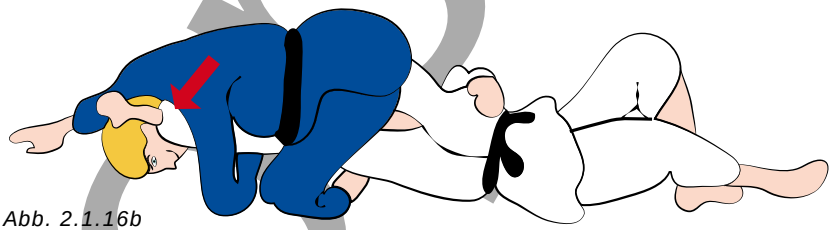

Abb. 2.1.16b

BEMERKUNG: Diese Technik kann gut aus der 8. Haltetechnik (*Tate shiho gatame*) entwickelt werden. Ebenso ist es gut möglich sie aus der 2. Position der Hebeltechniken, wo sich TORI auf UKE befindet, anzuwenden. Aber auch aus der 3. Position der Hebeltechniken, wenn es TORI schafft, UKE abzukippen ist dies Technik anwendbar.

noprint

17. Haltetechnik

Uki gatame 浮固

flatternde Kontrolle

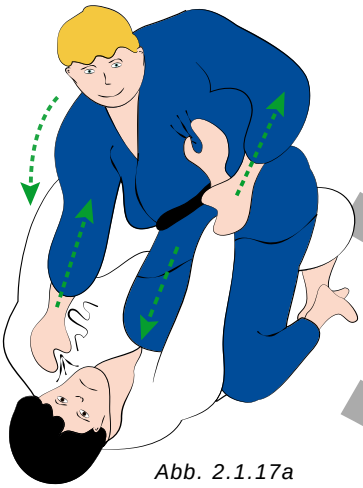

Abb. 2.1.17a

UKE liegt auf dem Rücken und TORI befindet sich kniend an dessen rechter Seite. TORI drückt mit seinem rechten Knie stark auf das Brustbein von UKE, etwa zwischen dem Solarplexus und dem Ansatz der Schlüsselbeine, hierbei stützt sich sein Fuß, mit den Zehen als Stütze, auf dem Boden neben der Hüfte von UKE ab. UKE´s Hüfte wird also durch den rechten Fuß von TORI blockiert. Das linke Bein von TORI kniet ebenfalls auf dem Boden – in der Nähe von UKE´s rechter Achselhöhle.

TORI´s rechte Hand greift in den linken Kragen von UKE und zieht UKE stark und energischen gegen sein rechtes Knie, zeitgleich hält die linke Hand von TORI, den rechten Arm von UKE unter Kontrolle, indem dieser ebenfalls stark nach oben gezogen wird. Während diesem Bewegungsablauf, beugt TORI seinen Oberkörper stark ab.

BEMERKUNG: Diese Haltetechnik ist unter Umständen sehr schmerzhaft und wird meistens bei Gegnern mit starker Beinaktivität angewendet. Die Technik erleichtert ebenso den Übergang zwischen dem aufrechten Kampf und dem Bodenkampf.

VARIANTE:

Die Variante dieser Technike wird im Prinzip ebenso ausgeführt wie oben beschrieben, jedoch kniet TORI´s linkes Knie nicht auf dem Boden. TORI hat seinen linken Fuß platt auf den Boden gestellt, sein Bein ist angewinkelt.

Bei dieser Variante wird mit TORI´s rechtem Knie ein wesentlich stärkerer Druck auf die Brust von UKE ausgeübt und TORI beugt hierbei seinen Oberkörper nicht so stark in Richtung UKE ab.

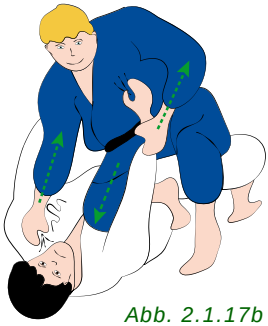

Abb. 2.1.17b

BEMERKUNG: Diese Haltetechnik ist anwendbar, wenn TORI UKE sehr sauber geworfen hat und sich selber noch in einem sicheren Stand neben UKE befindet.

kopfint

Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	01.03.2011	Bucherstellung
11.2	10.04.2011	Absatzformate geändert

Es können sich immer Fehler einschleichen, solltet ihr welche finden, bin ich dankbar, wenn ihr mich unter der EMail

info@schuljudo.de

informieren würdet.

noprint

© 2011 by T.Westermann
http://www.schuljudo.de