

Technik: Uki-otoshi
aus Gruppe Te-waza

Ausgangssituation: Uke greift mit O-uchi-gari an

Wirkungsprinzip: Schwebehandzug



Uke schiebt / drückt gegen Tori



Uke setzt O-uchi-gari an



Tori erkennt den Angriff und verhindert die Technik durch aussteigen



Tori steht stabil auf dem rechten Bein und setzt das linke Bein nach seitlich hinten ab.



Uke wird nach vorne gezogen



Zug wird verstärkt, Uke kommt aus dem Gleichgewicht



Zug mit der linken Hand an Ukes Jacke in Richtung Toris Hüfte, rechte Hand drückt Uke nach vorne (entspricht der Ausführung aus Kata Version – ohne abknien)



Uke fällt vorwärts



Anmerkung: kann auch gegen Ashi-uchi-mata ausgeführt werden, allerdings dann aus Rechtsgriff in Ausführung links – Doku folgt

Technik: Ura-nage
aus Gruppe Ma-sutemi-waza

Ausgangssituation: Uke versucht Griff über Toris Schulter

Wirkungsprinzip: Rückenwurf Uke ausheben



Uke kommt nach vorne und greift über Tori's Schulter oder versucht Koshi-guruma anzusetzen



Tori verhindert den Angriff durch engen Körperkontakt und senkt das Gesäß ab. Schwerpunkt von Uke wird unterlaufen



Tori greift mit der linken Hand in Ukes Gürtel bzw Jacke. Hebt Uke an (strecken der Beine)



Tori steht wieder aufrecht und hat Uke auf seinen Oberkörper gezogen



Uke ist vollständig aufgeladen, Tori streckt sich rückwärts.



Uke wird mit Zug der linken Hand und Druck der rechten Hand über Toris Schulter geführt



Tori löst den Griff der linken Hand)



Tori gibt den Griff an Ukes Jacke komplett frei



Je nach Eindrehbewegung fällt Uke gerade über Tori (Beispiel), oder bei Angriff mit Koshi-guruma mehr seitlich

Technik: Ko-uchi-makikomi
aus Gruppe: Sutemi-waza

Ausgangssituation: Tori zieht Uke nach vorne (fintiert mit Ippon-seoi-nage)

Wirkungsprinzip: Selbstfalltechnik mit einhängen von einem Bein



Tori zieht Uke nach vorne,
Uke hält dagegen



Tori verstärkt den Zug,
führt den rechten Arm
unter Ukes rechte Achsel,
setzt den rechten Fuß
zwischen Ukes Beine



Uke will sich durch
Aufrichten sichern



Tori geht mit dem rechten
Arm unter Ukes Achsel,
gleite mit dem rechten
Fuß zwischen Ukes Beinen
nach vorne



Tori drückt mit der
rechten Schulter gegen
Ukes Oberkörper, hängt
das rechte Bein von innen
ein



Tori lässt sich nach mit
engem Körperkontakt
nach vorne fallen



Durch die Blockade mit
dem eingehängten Bein..



...kommt Uke in
Rückenlage



Die Wurfausführung geht
deutlich nach links (von
Tori aus gesehen).
Dadurch wird vermieden
dass Tori von Uke in eine
Rückenlage gedreht
werden kann

Technik: Ko-uchi-makikomi Eingangsvariante
aus Gruppe: Sutemi-waza

Ausgangssituation: Tori dreht von außen ein

Wirkungsprinzip: Selbstfalltechnik mit einhängen von einem Bein



Uke greift einseitig / Tori übernimmt die Auslage und greift mit beiden Händen in Ukes Ärmel



Tori zieht Uke nach vorne



Tori löst den Griff der rechten Hand und taucht unter Ukes gestreckten Arm



Zug am Arm wird beibehalten, Tori dreht nach rechts rückwärts ein



Tori hat engen Körperkontakt und stellt rechtes Bein zwischen Ukes Beine



Bein einhängen und Druck mit Oberkörper gegen Ukes Körper aufbauen



Eingehängtes Bein blockiert Ukes Standbein, Tori lässt sich nach vorne fallen)



Uke fällt rückwärts



Durch Rollen über Uke kann in Haltegriff übergegangen werden

Technik: Kata-guruma tiefe Ausführung Wettkampfvariante aus Gruppe Te-waza

Ausgangssituation: Tori hat Griff an einem Arm mit beiden Händen

Wirkungsprinzip: Schulterrad



Uke versucht Griff zu verhindern, Tori greift mit beiden Händen in Jackenärmel von Uke Hinweis: Angriff muß unmittelbar erfolgen



Tori zieht Uke nach vorne



Tori springt in den Kniestand und bricht durch Zug mit beiden Armen Uke's Gleichgewicht nach vorne



Tori zieht Uke auf seinen Schulterbereich



.. und verlagert sein Gleichgewicht in Wurfrichtung



Mit beiden Armen wird Uke über die Schultern gezogen



Tori verlagert den Oberkörper weiter in Wurfrichtung



Während der Fallphase von Uke streckt sich Tori



Uke's Oberkörper wird durch Tori's Rücken belastet. Tori kann sich nach rechts drehen und einen Haltegriff ansetzen

Technik: Utsuri-goshi
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Uke versucht Koshi-guruma

Wirkungsprinzip: Hüftwechselwurf, ausheben und mit Hilfe der Hüfte werfen



Tori und Uke sind in gegenseitigen Griff



Uke setzt Koshi-guruma (links) an



Tori erkennt den Angriff und verhindert die Technik durch Absenken des Schwerpunktes. Etwas in die Knie gehen, engen Kontakt aufbauen



Tori umfasst mit beiden Armen Ukes Oberkörper etwas oberhalb der Hüfte



Uke wird ausgehoben



Tori schiebt die rechte Hüfte vor Uke



Uke wird auf die Hüfte aufgeladen, Beine schwingen hinter Tori's Hüfte



Uke wird über die Hüfte geworfen



Uke fällt vor Tori auf die Judomatte