

Technik: Ura-shiho-gatame
Aus Gruppe: Kami-shiho-gatame

Ausgangssituation: Uke verteidigt in Bauchlage

Wirkungsprinzip: Halten von der Kopfseite



Uke befindet sich in Bauchlage, Tori erarbeitet sich Griff in Jackenrevers (beidseitig)



Tori steigt unter Belastung über Uke



Tori dreht sich seitlich und behält den Griff in Ukes Revers bei



Durch die weitere Drehbewegung und engen Griffkontakt wird Uke seitlich gedreht



Durch Zug mit den Armen wird Uke in seitliche Lage gebracht



Tori schiebt sich weiter in Bauchlage und dreht Uke weiter in Seitlage



Uke wird in Rückenlage gezogen



Tori streckt sich und belastet Uke mit dem Oberkörper



Tori behält den Griff in Ukes Revers bei, mit Zug der Arme in Richtung Matte wird Uke festgelegt. Mit dem Kopf wird enger Kontakt gehalten

Technik: Uki-gatame
Aus Gruppe: Kesa-gatame

Ausgangssituation: Uke verhindert Juji-gatame

Wirkungsprinzip: Halten durch fixieren von 4 Punkten



Tori versucht den Ansatz eines Juji-gatame



Tori steigt unter Belastung über Uke



Tori konnte den Arm nicht zum Hebel strecken



Uke sichert den rechten Arm in dem er in die eigenen Hände fasst und Widerstand leistet



Tori belastet Uke mit dem rechten Fuß und Hand



Wechselt die Seitposition zu einem Sitzen über Uke



Belastung mit Hand / Arm und Fuß wird beibehalten,



Tori ist über Uke und hält ihn in Uki-gatame



Uki-gatame aus Sicht von der Kopfseite

Technik: Ura-gatame
Aus Gruppe: Yoko-shio-gatame

Ausgangssituation: Uke versucht Befreiung aus Kesa-gatame

Wirkungsprinzip: von der Seite her halten



Tori hält Uke in Kesa-gatame



Uke versucht eine Befreiung in dem er den rechten Arm aus der Umklammerung zieht und mit der linken Hand gegen Toris Schulter drückt



Tori fixiert Uke in dem er auch mit der linken Hand Ukes rechten Arm hält



Tori sichert Ukes Arm mit der linken Hand und dreht sich etwas mehr in seitliche Position



Tori belastet mit dem Rücken / Schultern Uke



Tori greift in Ukes Hosenbein oder umschlingt Ukes Oberschenkel



Tori kann die Belastung von Uke erhöhen in dem er mit dem Gesäß etwas von Uke wegrutscht



Griff und Zug mit der linken Hand / Arm wird beibehalten



Sollte Uke das Bein strecken erfolgt Griff in das Hosenbein

Technik: Gyaku-kesa--gatame
Aus Gruppe: Kesa-gatamee

Ausgangssituation: Uke greift mit Ippon-seoi-nage an

Wirkungsprinzip: Halten sitzend an der Seite



Uke greift mit Ippon-seoi-nage an



Tori erkennt die Eindrehbewegung und verhindert den Angriff, in dem er mit rechts einen kleinen Schritt nach vorne geht und mit der linken Hand in Ukes Jacke an der linken Schulter greift



Tori legt die rechte Hand mit dem Handrücken auf Ukes Rücken, klemmt dabei Ukes rechten Arm ein



Ukes nach hinten aus dem Gleichgewicht gebracht



Tori führt Uke zum Boden und kniet ab



Tori behält den Griff mit rechts bei und fixiert Ukes Arm, schiebt den linken Arm unter Ukes Schulter und greift in Ukes Gürtel



Tori setzt sich an der Kopfseite von Uke ab
Anmerkung: ein Übergang zu Kami-shio-gatame ist auch möglich



Tori belastet Ukes Oberkörper



Griff in Gürtel und fixieren des Armes wird beibehalten

Technik: Ushiro-kesa-gatame
Aus Gruppe: Kesa-gatame

Ausgangssituation: Tori verteidigt in Bankposition

Wirkungsprinzip: Halten , sitzend an der Seite



Uke greift den in Bankposition verteidigenden Tori von der Seite her an



Tori klemmt mit dem rechten Arm Uke's Arm ein und verhindert dadurch den weiteren Angriff von Uke



Tori rollt nach rechts...



.. und zieht Uke mit



mittels Druck mit der linken Körperseite / Schulter kann die Rollbewegung unterstützt werden



Tori behält Griff mit der rechten Hand bei und rollt Uke weiter in Rückenlage



Tori belastet Uke mit dem Oberkörper und



greift mit der linken Hand in Uke's Gürtel an dessen linker Seite.



rechten Fuß aufstellen zur Eigensicherung und Uke belasten

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

Ausgangssituation: Uke verteidigt in Bauchlage



Uke verteidigt in Bauchlage, Tori greift von oben an und zieht Uke leicht nach oben



Mit der rechten Hand unter Ukes rechter Schulter in Ukes Arm greifen



Tori gleitet im Halbkreis zu Ukes Kopfseite, Griff am Arm beibehalten



Linke und rechte Hand fixieren Uke



Linjke Hand ergreift Ukes Jacke am unteren Jackenrand



Mit rechtem Arm ist Ukes Arm umschlungen, das Jackenende wird mit der linken Hand <n Toris rechte Hand übergeben, dadurch wird Uke's Arm festgelegt (Fesselung)



Tori rutscht im Halbkreis rückwärts an Ukes Kopf vorbei und



... Bringt Uke in seitliche Lage



Tori zieht Uke nun vollends in die Rückenlage und kann in einen Haltegriff übergehen