



<b>Vorkenntnisse</b>	Stichprobenartig			
<b>Grundform der Standtechniken</b> Eine Technik auch zur anderen Seite	Ashi – guruma oder O - guruma	Ura – nage oder Yoko – guruma	Sukui – nage / Te – guruma	Kata - guruma  Soto – maki – komi oder Hane – maki - komi
<b>Grundform der Bodentechniken</b>	Sankaku – osae – gatame	Sankaku – gatame	Sankaku – jime	Kata – te – jime
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen</li> </ul>			
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus 3 verschiedenen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden</li> <li>• 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime – waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners</li> </ul>			
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Randoris mit verschiedenen Partnern</li> </ul>			
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage – no – kata Gruppe Te – waza zu beiden Seiten</li> </ul>			

## Ashi – guruma

Übersetzung: Beinrad

Gruppe: Ashi – waza



### Ashi – guruma als Kombination aus Ko – uchi – gari

- Tori greift mit Ko-uchi-gari an. Uke verteidigt sich durch Ausweichen nach hinten
- Tori dreht sich ein, indem er den linken hinter den rechten Fuß setzt (bei rechtem Wurf)
- Mit seinem rechten Unterschenkel blockiert Tori Ukes rechtes Knie
- Über diese Blockade wird Uke durch Zug mit beiden Armen gedreht



### Ashi – guruma aus der Rückwärtsbewegung

- aus der Rückwärtsbewegung wird Uke aufgezogen

O – guruma (Alternative zu Ashi – guruma)

Übersetzung: großes Rad

Gruppe: Ashi – waza



### O – guruma gegen einen abgebeugten Partner

- Uke steht abgebeugt
- Tori stellt durch einen Kawaishi-Eingang die Wurfposition her
- Tori setzt das rechte Bein am unteren Bauchbereich von Uke an

### Weitere Variante: O – guruma als Konter gegen Obi – otoshi

### Kata – guruma

Übersetzung: Schulterrada

Gruppe: Te – waza



#### Kata – guruma aus der Rückwärtsbewegung (Kataversion)

- Tori zieht Uke nach vorne auf das rechte Bein auf
- Toris linker Arm greift von innen auf Ukes Arm in Höhe des Ellbogens
- Tori greift nun mit seinem rechten Arm an Ukes rechtes Bein und umschlingt dieses
- Tori geht in die Knie und legt seinen Kopf unter Ukes Schwerpunkt (ca. unter Gürtelhöhe). Wichtig dabei ist, dass Tori den Rücken möglichst gerade lässt
- Tori zieht am linken Arm von Uke und hebt Uke auf seine Schultern. Gleichzeitig setzt Tori sein linkes Bein neben das rechte
- Um Uke abzuwerfen dreht Tori den Oberkörper ganz leicht nach links und wirft Uke durch Zug an dessen rechtem Arm von seinen Füßen ab



#### Kata – guruma als Kombination nach einem Seoi – nage

- Tori greift mit Seoi – nage an. Uke blockt
- Tori greift nun um, indem er mit seinem rechten Arm Ukes rechten Arm übernimmt. Tori setzt das rechte Knie ab und umschlingt mit seinem linken Arm Ukes linkes Bein
- Tori setzt sein rechtes Knie eng an die eigene linke Ferse
- Durch Zug am rechten Arm wird Uke auf Toris Schultern aufgeladen
- Tori wirft Uke schräg vor sich

### Yoko - guruma

Übersetzung: Seitrad

Gruppe: Yoko – sutemi – waza



#### Yoko – guruma als Konter gegen Tai – otoshi

- Uke greift mit Tai – otoshi an
- Tori steigt mit dem rechten Bein über und schiebt dieses zwischen Ukes Beine
- Durch ausnutzen des Schwungs und Armzug nach schräg oben, zieht Tori Uke in einem ca. 135 Grad Winkel über sich hinweg.
- Uke macht eine Vorwärtsrolle



#### Yoko – guruma aus einer Extremsituation

- Tori steht in einseitiger Auslage, in dem er mit seinem linken Arm Ukes linken Arm festhält und mit dem rechten Arm auf Ukes Rücken gegriffen hat
- Tori schiebt sein linkes Bein zwischen Ukes Beine und zieht Uke schräg über sich drüber

#### Weitere Variante: Extremsituation ohne Bein

## Te – guruma

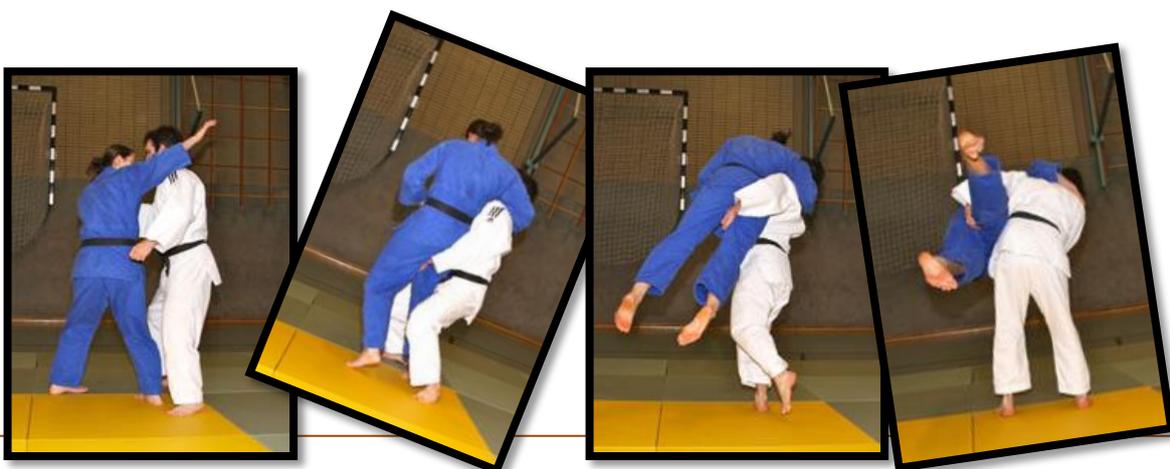
Übersetzung: Handrad

Gruppe: Te – waza



### Te – guruma als Angriff

- Tori schiebt Ukes rechten Arm rechts an seinem eigenen Kopf vorbei
- Gleichzeitig stellt Tori Körperkontakt mit Uke her
- Tori greift mit seiner linken Hand an Ukes rechten Oberschenkel und umschlingt diesen
- Uke wird von Tori ausgehoben und in der Luft gedreht und geworfen



### Te – guruma als Konter gegen Koshi – guruma

- Uke greift mit Koshi – guruma an
- Tori stellt Körperkontakt her, bevor Uke vollständig eingedreht ist, hebt ihn aus und wirft ihn

## Soto – maki – komi

Übersetzung: äußeres Einrollen

Gruppe: Yoko – sutemi – waza



## Soto – maki – komi aus der Rückwärtsbewegung

- Tori zieht Uke aus der Rückwärtsbewegung auf und dreht sich ein, indem er mit seinem rechten Arm über Ukes rechten Arm greift
- Dabei wird durch Zug von Tori an Ukes rechtem Arm Rücken-Bauch-Kontakt hergestellt
- Nun streckt Tori seinen rechten Arm nach vorne und macht den „Anfang“ einer Vorwärtsrolle. Wichtig ist hierbei, dass Tori den Zug an Ukes rechtem Arm aufrecht erhält und somit den Kontakt zu Uke nicht verliert
- Tori muss den Kontakt zu Uke bis zum Boden beibehalten

### Sankaku – osae – gatame



Diese Bilder sind zur besseren Anschaulichkeit gestellt.

#### Sankaku – osae – gatame gegen die Bank (vorne)

- Tori greift Uke von vorne an, indem er seinen rechten Oberschenkel an Ukes linke Schulter presst. Mit dem linken Bein umschlingt Tori Ukes rechten Arm
- Toris linke Ferse sollte das rechte Knie berühren und immer fest zusammen gehalten werden
- Tori ergreift Ukes linken Arm und zwingt diesen zu einer Rolle nach rechts
- Nachdem Uke nun auf dem Rücken liegt, klemmt Tori seinen rechten Fuß in sein linkes Knie ein. Zur Erleichterung kann Tori an Ukes rechtem Arm ziehen
- Toris Beine bilden nun ein Dreieck, dass bis zum Schluss geschlossen bleiben muss
- Zum Schluss rollt dreht sich Tori auf dessen Bauch und kontrolliert Ukes linkes Bein mit seiner Hand

Erstellt von S. Bergmann, H. Hufschmidt, D. Lenzen, Stand 01/2015  
 Eine Vervielfältigung und unentgeltliche Verbreitung ist nur in unveränderter Form gestattet  
 Eine Veröffentlichung im Internet ist nur nach Genehmigung der Autoren erlaubt

### Sankaku—gatame



Diese Bilder sind zur besseren Anschaulichkeit gestellt. !

### Sankaku – gatame gegen die Bauchlage (oben)

- Tori zieht Ukes Oberkörper leicht auf und bringt sein linkes Bein unter Uke
- Tori streckt sich nach vorne und bringt Uke mit Zug an dessen linken Arm zu einer Drehung
- Liegen beide auf dem Rücken klammert Tori ein rechtes Bein mit dem linken Knie
- Der linke Arm von Uke wird gestreckt und über die linke Leiste gehobelt



### Sankaku—jime



### Sankaku – jime aus der eigenen Rückenlage

- Uke greift Tori zwischen dessen Beinen an, indem er mit der rechten Hand greifen möchte und mit der linken Hand Ukes Bein nach oben drückt
- Tori dreht sich nach rechts, klammert Uke mit seinem rechten Bein und zieht Ukes angreifenden Arm an sich heran
- Tori klemmt seinen rechten Fuß in seiner linken Kniekehle ein und würgt Uke durch zusammendrücken seiner Beine

### Kata – te – jime

Würgen hauptsächlich mit einer Hand



Diese Bilder sind zur besseren Anschaulichkeit gestellt. !

### Kata – te – jime (Kingston) gegen die Bank

- Tori greift mit der linken Hand an Ukes Kopf vorbei in dessen rechtes Revers
- Mit dem rechten Bein steigt Tori über Uke und blockiert mit der rechten Hand Ukes rechtes Bein in der Kniekehle
- Nun macht sich Tori klein und taucht mit dem Kopf unter Uke hindurch. Dabei taucht auch das rechte Bein unter Uke hindurch
- Sobald Toris Schultern die Matte berühren streckt sich dieser und zwingt Uke so zu einer Drehung. Bei dieser Drehung muss Tori darauf achten, dass sein linkes Bein nicht zu sehr an Ukes Rücken herunterrutscht
- Nach der Drehung fixiert Tori Ukes rechtes Bein. Durch Streckung nach hinten und durch Zug am linken Arm wird Uke gewürgt



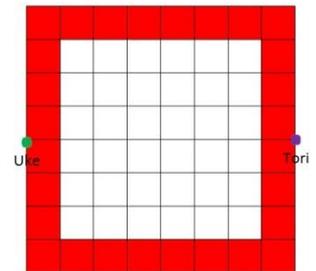
### Kingston gegen Seoi – nage

- Uke dreht Seoi-nage ein
- Tori macht eine Ausweichbewegung nach links
- Nun springt Tori auf Ukes Hüfte, indem sein linkes Bein vor Uke und das rechte Bein hinter Uke hat
- Mit seinem linken Arm greift Tori von hinten an Ukes Kniekehle und umschlingt diese
- Tori dreht seinen Oberkörper vor Uke und zieht in über sich drüber
- Nun kann Tori Uke würgen

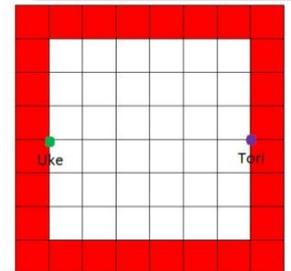
### Angrüßen

Erstellt von S. Bergmann, H. Hufschmidt, D. Lenzen, Stand 01/2015  
Eine Vervielfältigung und unentgeltliche Verbreitung ist nur in unveränderter Form gestattet  
Eine Veröffentlichung im Internet ist nur nach Genehmigung der Autoren erlaubt

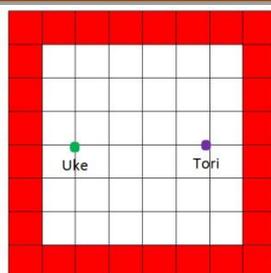
- Zu Beginn der Kata werden die oben gezeigten Positionen eingenommen. (außerhalb der Matte)
- Tori und Uke grüßen die Matte an, indem sie sich mit geschlossenen Fersen zueinander verbeugen.
- Anschließend wird mit 2 Schritten, mit links beginnend, die rote Matte überschritten. Tori und Uke haben einen Abstand von 6m.
- Tori und Uke drehen sich zu den Prüfern und verbeugen sich wieder mit geschlossenen Fersen.
- Daraufhin drehen sich Tori und Uke wieder zueinander und gehen in den Kniesitz. Hierbei werden zuerst die Zehen aufgesetzt und erst weggeknickt, wenn beide Knie die Matte berühren. Die Füße / Zehen sollen nicht überkreuzt werden.
- Sie verbeugen sich im Kniesitz zueinander, wobei der Rücken eine waagerechte Linie bilden soll.
- Im Anschluss werden die Zehen wieder aufgesetzt und beide stehen auf. Die Fersen sind wieder geschlossen.
- Beide führen nun einen links – rechts Schritt, den Eröffnungsschritt, aus und stehen Schulterbreit 4 m voneinander entfernt. Nun beginnt die erste Technik.



Prüfer



Prüfer



Prüfer



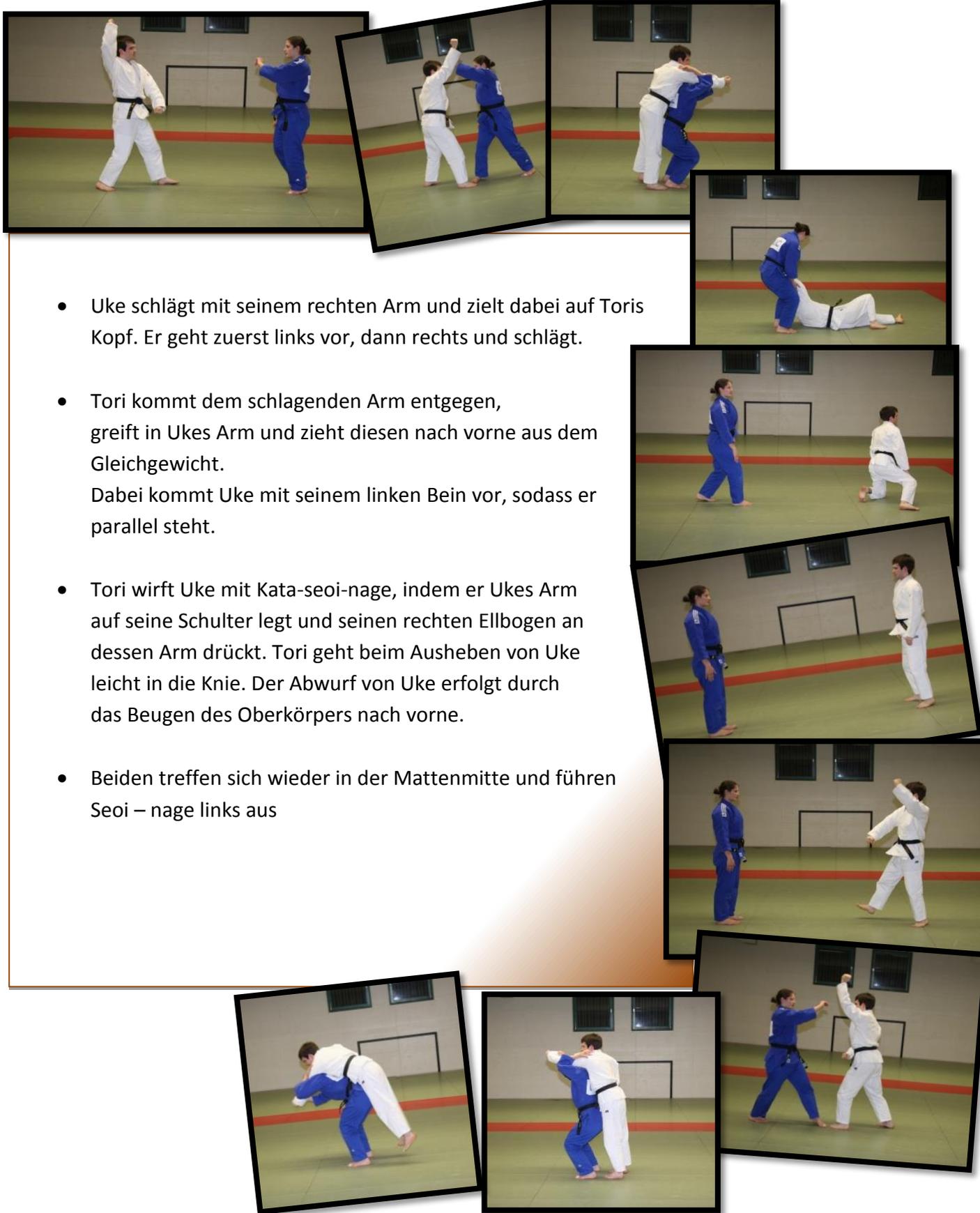
### 1. Technik: Uki – otoshi



- Tori geht von seiner Ausgangsposition nach dem Eröffnungsschritt in Tsuru-ashi-Schritten (Schleifschritte) auf Uke zu und bleibt ca. einen halben Meter vor Uke stehen. Gleichzeitig macht Uke drei kleine langsame Schritt vorwärts. Beide kommen gleichzeitig zum stehen.
- Uke greift Tori an. Tori übernimmt dessen Druck und macht zwei Tsugi-ashi-Schritte (Nachstellschritte) rückwärts. Dabei wird Uke immer weiter aus dem Gleichgewicht gebracht.
- Beim dritten Schritt macht Tori einen großen Schritt nach hinten und setzt sein linkes Knie auf.
- Tori zieht mit seinen Armen gerade nach unten, sodass Uke über seinen vorderen Fuß geworfen wird.
- Tori und Uke gehen zu Toris Ausgangsposition. Dann wird der Wurf links geworfen.
- Nachdem links geworfen wurde stellen sich Tori und Uke in ca. 1,5 Metern Abstand in der Mattenmitte auf.

## 2. Technik: Seoi – nage

Erstellt von S. Bergmann, H. Hufschmidt, D. Lenzen, Stand 01/2015  
 Eine Vervielfältigung und unentgeltliche Verbreitung ist nur in unveränderter Form gestattet  
 Eine Veröffentlichung im Internet ist nur nach Genehmigung der Autoren erlaubt



- Uke schlägt mit seinem rechten Arm und zielt dabei auf Toris Kopf. Er geht zuerst links vor, dann rechts und schlägt.
- Tori kommt dem schlagenden Arm entgegen, greift in Ukes Arm und zieht diesen nach vorne aus dem Gleichgewicht. Dabei kommt Uke mit seinem linken Bein vor, sodass er parallel steht.
- Tori wirft Uke mit Kata-seoi-nage, indem er Ukes Arm auf seine Schulter legt und seinen rechten Ellbogen an dessen Arm drückt. Tori geht beim Ausheben von Uke leicht in die Knie. Der Abwurf von Uke erfolgt durch das Beugen des Oberkörpers nach vorne.
- Beiden treffen sich wieder in der Mattenmitte und führen Seoi – nage links aus

### 3. Technik: Kata – guruma

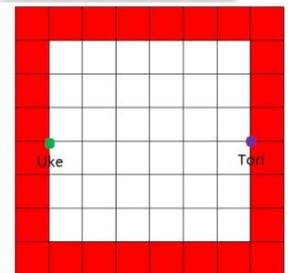
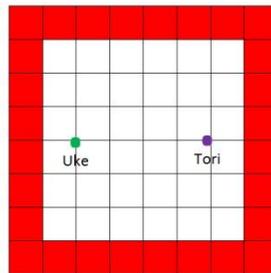
Erstellt von S. Bergmann, H. Hufschmidt, D. Lenzen, Stand 01/2015  
 Eine Vervielfältigung und unentgeltliche Verbreitung ist nur in unveränderter Form gestattet  
 Eine Veröffentlichung im Internet ist nur nach Genehmigung der Autoren erlaubt



- Uke greift Tori an. Tori macht einen Tsugi-ashi-Schritt rückwärts.
- Beim zweiten Tsugi-ashi-Schritt greift Tori mit seiner linken Hand um, sodass seine Hand oben auf Ukes rechtem Arm liegt.
- Beim dritten Tsugi-ashi-Schritt zieht Tori Uke auf die Zehenspitzen und greift mit seiner rechten Hand um Ukes Oberschenkel, ohne in die Hose zu fassen.
- Dabei ist Toris Rücken möglichst gerade und aufrecht. Durch heranziehen des linken Beins und Zug an Ukes rechtem Arm wird dieser ausgehoben. Dabei löst Uke den Reversgriff und legt seine Hand auf Toris Oberarm.
- Uke sollte gerade und mittig auf Toris Schultern liegen. Zur Erleichterung soll sich Uke mit seiner linken Hand an Toris Rücken (auf Gürtelhöhe) abstützen.
- Durch Drehung von Toris Oberkörper, Druck mit dessen rechten Arm und Zug an Ukes linkem Arm wird Uke schräg vor Tori abgeworfen.



### Abgrüßen



- Nach der letzten Technik gehen Tori und Uke wieder zu ihren Ausgangspositionen zurück. (4m Entfernung)
- Sind beide angekommen, beginnen sie mit dem Kleiderordnen, d.h. Gürtel festziehen, Jacke ordnen, etc. Dies sollte in etwa 3 – 4 Sekunden dauern.
- Nach dem Ordnen drehen sich Tori und Uke möglichst gleichzeitig zueinander in Richtung der Prüfer um.
- Es folgt ein rechts – links Schritt zurück, beidem die Fersen wieder geschlossen werden.
- Beide knien sich voreinander hin und grüßen zueinander ab.
- Danach stehen beide auf, drehen sich zu den Prüfern und verbeugen sich.
- Tori und Uke drehen sich wieder zueinander und gehen mit rechts beginnend, aus der Mattenfläche heraus.
- Zum Schluss wird noch von außen die Matte durch eine Verbeugung abgegrüßt.

