

<b>Vorkenntnisse</b>	<b>Stichprobenartig</b>			
<b>Fallschule</b>	<b>Freier Fall</b>			
<b>Grundform der Standtechniken</b> Eine der Techniken zur anderen Seite	<b>Koshi – guruma</b>	<b>Ushiro – goshi</b>	<b>Hane – goshi</b>	<b>Sumi – gaeshi</b>  <b>Tani – otoi</b>
<b>Grundform der Bodentechniken</b>	<b>Ashi – gatame</b>	<b>Ashi – garami</b>		
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen</li> <li>• Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen</li> </ul>			
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke</li> <li>• Als Folgetechnik eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs</li> </ul>			
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen</li> <li>• Bodenrandori in Standardsituationen beginnen</li> </ul>			
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage – no – kata Gruppe Koshi – waza (nur zu einer Seite)</li> </ul>			

## Koshi –guruma

Übersetzung: Hüftrad

Gruppe: Koshi – waza



### Koshi – guruma aus der Rückwärtsbewegung

- Tori umschlingt Ukes Nacken komplett
- Als nächstes dreht Uke seine Hüfte sehr weit ein. Nach der Drehung sollte annähernd Kontakt zwischen Ukes Bauch und Toris linker Hüfte bestehen
- Uke wird auf Toris Hüfte aufgeladen und durch eine Rotationsbewegung mit dem Rumpf als Achse geworfen

## Ushiro –goshi

Übersetzung: Hüftgegenwurf

Gruppe: Koshi – waza



### Ushiro – goshi als Konter gegen Koshi – guruma

- Uke greift mit Koshi – guruma an
- Tori greift mit seiner linken Hand möglichst weit um Ukes Hüfte herum und presst diesen eng an sich
- Nun wird Uke ausgehoben und gerade nach unten geworfen

### Hane – goshi

#### Übersetzung: Hüftspringwurf

#### Gruppe: Koshi – waza



#### Hane – goshi als Kombination nach einem Ko – uchi – gari

- Tori greift mit Ko – uchi – gari an
- Uke verteidigt sich, indem er sein rechtes Bein nach hinten zieht
- Tori überkreuzt seine Beine, indem er seinen rechten Fuß unter Uke positioniert
- Mit einer Hochklappbewegung des rechten Beines und dem rechten Bereich der Hüfte wird Uke angehoben und geworfen

### Sumi – gaeshi

#### Übersetzung: Ecken – Kippe

#### Gruppe: Ma – sutemi – waza



#### Sumi – gaeshi aus einer Mattenrandsituation

- Uke drückt
- Tori nutzt Ukes Druck, indem er sein linkes Bein zwischen Ukes Beinen positioniert und sein rechtes Bein innen an Ukes linkem unterem Oberschenkel ansetzt
- Durch Zug an beiden Armen und Streckung des rechten Beins wird Uke über Toris Kopf geworfen

## Tani – otoshi

Übersetzung: Talfallzug  
waza

Gruppe: Yoko – sutemi –



### Tani – otoshi als Kombination nach Seoi – nage

- Tori setzt Seoi-nage an
  - Uke blockt
  - Tori dreht seine Hüfte nach rechts und setzt sein linkes Bein hinter Ukes Beinen an. Dabei blockiert er den linken Fuß von Uke
  - Tori lässt sich nach hinten auf die Seite fallen
- (Korrekterweise handelt es sich bei dieser Technik um eine Variante des Tani – otoshis, dem Waki – otoshi)

## Kombination gegen Block



### Ko – uchi – maki – komi als Kombination nach Seoi – nage

- Tori greift mit Seoi – nage an
- Uke blockt diesen Angriff
- Tori dreht sich leicht aus dem Wurf, umschlingt Ukes Bein und wirft Ko – uchi – maki – komi

### Übergang nach missglücktem Angriff von Tori



#### Haltegriff nach missglücktem O – guruma

- Uke steht abgebeugt, Tori setzt O – guruma an
- Uke blockt, sodass Tori nicht werfen kann
- Tori hüpf mit seinem linken Bein leicht hinter Ukes linkes Bein
- Gleichzeitig greift Tori mit seinem linken Arm hinter Ukes linkes Knie und umschlingt dieses
- Tori legt sich vor Uke, sodass Uke über ihn rollt. Tori behält den Kontakt bei und sitzt auf Uke. Nun kann ein beliebiger Haltegriff angewendet werden



#### Juji – gatame nach nach missglücktem Tomoe – nage

- Tori greift mit Tomoe – nage an
- Uke blockt diesen Angriff indem er seinen Schwerpunkt senkt
- Tori dreht sich 90 Grad nach rechts und schwingt sein linkes Bein an Ukes linken Hals
- Nun wird Uke nach vorne rechts gedrückt und so zum Fallen gebracht
- Der rechte Arm von Uke wird festgelegt und gehebelt

### Übergang nach missglücklichem Angriff von Uke



#### Kingston angesprungen nach 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 mit dem Kingston – Würger würgen



#### Haltegriff nach Tomoe – nage

- Uke greift mit Tomoe – nage an
- Tori ergreift den angreifenden Fuß von Uke und zieht diesen an seinem Baum vorbei zur Seite
- Durch Zug am Bein und Druck am Arm wird Uke zu Boden gedrückt und anschließend in den Haltegriff genommen

### Ashi – gatame



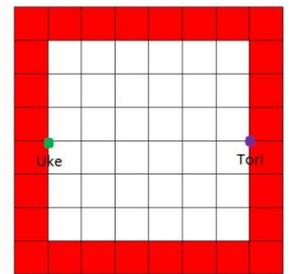
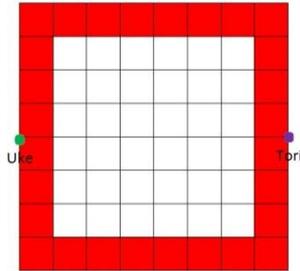
- Uke greift Tori zwischen dessen Beinen an
- Tori umschlingt Ukes rechten Arm und greift in das aus seiner Sicht linke Revers von Uke
- Mit seinem rechten Bein schiebt Tori Ukes Knie nach hinten und streckt Uke. Tori liegt dabei seitlich zu Uke
- Tori setzt seinen linken Fuß an Ukes Gürtel an und drückt mit seinem linken Knie auf Ukes Ellbogen

### Ashi – garami

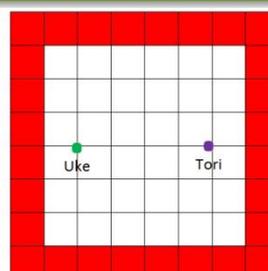


- Uke greift Tori zwischen dessen Beinen an
- Tori ergreift Ukes rechten Arm und schwingt sein linkes Bein von außen um Ukes Arm. Gleichzeitig schiebt Tori Uke durch Strecken der Beine von sich weg
- Tori richtet sich auf und setzt sich hin. Dabei bringt er seinen Oberkörper nach vorne. Tori muss dabei beachten, dass Ukes Arm zwischen Oberschenkel und Bauch eingeklemmt ist
- Jetzt bringt Tori seine Hüfte nach vorne und versucht sein Bein, welches Ukes Arm einklemmt, nach hinten durchzuschieben

### Angrüßen



- 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.



### 1. Technik: Uki – goshi



- Tori und Uke gehen von ihrer Ausgangsposition in die Mattenmitte, sodass sie ca. 1,5 Meter voneinander entfernt sind.
- Uke schlägt mit seinem rechten Arm, indem er erst links, dann rechts vorkommt. Dabei ist sein linker Arm nach vorne gestreckt. Mit seinem rechten Arm will er auf Toris Kopf treffen.
- Tori macht mit dem linken Bein einen Schritt vorwärts und schiebt (aus leichter Rücklage) seine linke Schulter unter Ukes rechte Achsel. Mit seinem linken Arm umschlingt er auf Gürtelhöhe auf Ukes Rücken.
- Durch ran ziehen des rechten Beins steht Tori schulterbreit.
- Tori zieht Uke ruckartig auf seine Hüfte und wirft diesen durch eine kleine Hüftbewegung nach vorne.
- Beide treffen sich wieder in der Mattenmitte für den rechten Wurf.
- Nach dem rechten Wurf gehen Uke und Tori auf Ukes Ausgangsposition zurück.



### 2. Technik: Harai – goshi



- Uke greift Tori an. Uke übernimmt den Druck und macht einen Tsugi-ashi-Schritt (Nachstellschritt) nach hinten.
- Beim zweiten Schritt greift Tori mit seiner rechten Hand unter Ukes linkem Arm auf dessen Rücken. Dabei sollte die Hand auf dem zugewandten Schulterblatt liegen, sodass die Finger nach oben zeigen.
- Nach dem dritten Tsugi-ashi-Schritt setzt Tori Harai-goshi an und wirft Uke. Wichtig dabei ist das gestreckte Bein von Tori.
- Der linke Wurf startet von Toris Seite.

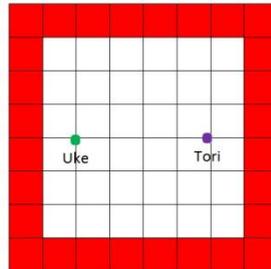
### 3. Technik: Tsuru – komi – goshi



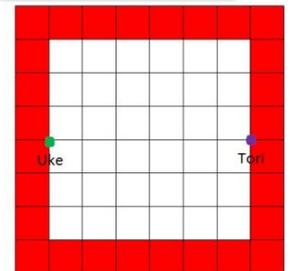
- Tori greift Uke an. Tori greift mit seiner rechten Hand direkt in Toris Kragen. Tori und Uke machen drei Tsugi-ashi-Schritte (Nachstellschritte) rückwärts.
- Tori macht seinen dritten Schritt links etwas größer und setzt seinen rechten Fuß vor den linken. Die Zehen zeigen zu Uke.
- Uke verteidigt sich, indem er die Schultern nach hinten nimmt und seinen Körper unter Spannung hält.
- Tori dreht ein, indem er mit dem linken Fuß einen Kreis beschreibt, dabei geht Tori möglichst tief in die Knie um unter Ukes Schwerpunkt zu gelangen. Dabei sollte sein rechter Arm gestreckt sein.
- Durch Zug von Tori mit dem rechten Arm wird Uke über Toris Hüfte gekippt. Deshalb sollte Tori diese ein wenig rausschieben. Uke sollte während dem kompletten Wurf Körperspannung behalten.
- Der linke Wurfbeginn ist auf Toris Startposition



### Abgrüßen

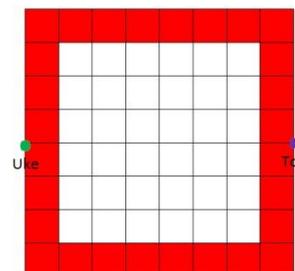


Prüfer



Prüfer

- 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, bei dem 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.



Prüfer

