

**Technik:** Hiza-gatame \* Pflichttechnik  
aus Gruppe: Ude-hishigi-ashi-gatame

**Ausgangssituation:** Uke befindet sich zwischen Tori's Beinen

**Wirkungsprinzip:** Arm fixieren und Uke in Rückenlage drehen



Uke befindet sich zwischen Tori's Beinen und greift mit der rechten Hand in Tori's Jackenrevers



Tori verhindert den Angriff durch Blockade mit den Beinen



Linkes Knie gegen Uke's Hüfte, rechten Fuß an Uke's Oberschenkel ansetzen



.....greift mit beiden Händen an Uke's gesteckten Arm



Tori dreht sich leicht nach rechts und schiebt mit dem rechten Bein Uke nach unten



Tori setzt linken Fuß an Uke's Hüfte



Knie geht an Uke's Ellenbogen und Tori dreht sich weiter zur rechten Seite



Uke's Arm ist gestreckt und durch Druck mit dem Knie auf Uke's Ellenbogen wird der Hebel ausgeführt



Hebelwirkung kann mit verstärkt werden, in dem Arm von Uke nach oben gedrückt wird

**Technik:** Sankaku-gatame \* Pflichttechnik  
aus Gruppe: Ude-hishigi-ashi-gatame

**Ausgangssituation:** Uke verteidigt in Bauchlage

**Wirkungsprinzip:** Uke mit Sankaku sichern und Armhebel



Uke sichert sich in Bauchlage. Tori greift mit der rechten Hand in Uke's Revers am Nacken



Uke nach oben ziehen und rechtes Bein ....



... Unter Uke's Oberkörper schieben



Tori rollt nach rechts und nimmt Uke mit



Rechtes Bein angewinkelt lassen bzw Beugung weiter führen



Rechten Fuß in Kniekehle des linken Beines einhängen. Linkes Bein leicht abwinkeln



Arm von Uke festhalten



Linkes Bein mehr abwinkeln



Hebel mit Hilfe des Beines wird wirksam

**Technik:** Ashi-gatame  
aus Gruppe: Ude-hishigi-ashi-gatame

**Ausgangssituation:** Uke befindet sich in Bankposition

**Wirkungsprinzip:** Arm mit Hilfe des Beines hebeln



Uke befindet sich in Bankposition, Uke mit beiden Händen festhalten / belasten



Tori fixiert mit der rechten Hand Uke, zB. Griff in Gürtel



Mit linkem Bein an Ukes Oberarm von außen einhängen



Uke deutlich belasten und mit linker Hand in Uke's Gürtel greifen



Mit Bein Uke's Arm strecken. Belastung auf Uke erhöhen



Falls Uke Arm nicht wegdreht, linker Fuß über rechten Fuß kreuzen



Linker Fuß drückt Uke's gestreckten Arm nach oben.



Tori dreht sich auf Uke leicht nach links



Linken Fuß etwas nach oben schieben, damit wird die Hebelwirkung verstärkt



**Technik: Ashi-gatame Varianten**  
aus Gruppe: Ude-hishigi-ashi-gatame

**Ausgangssituation:** verschiedene

**Wirkungsprinzip:** Arm mit Hilfe des Beines hebeln



**Tori sitzt auf Uke  
Ansatz von Tate-shiho-  
gatame**

Uke versucht Tate-shiho-  
gatame zu verhindern und  
drückt mit dem rechten  
Arm nach oben



Tori übernimmt die  
Bewegung, drückt mit der  
rechten Hand gegen Uke's  
Schulter und führt mit der  
linken Hand Uke's Arm  
über den Oberschenkel



Oberkörper leicht  
abbäugen, damit wird  
Belastung von Uke  
verstärkt und Druck auf  
den gestreckten Arm  
erhöht



**Tori hat Hon-kesa-gatame  
angesetzt**

Uke drückt Tori mit der  
rechten Hand nach oben,  
Versuch Haltegriff zu  
lösen



Uke greift mit der linken  
Hand um Uke's  
Handgelenk und  
übernimmt die Bewegung  
Rechte Hand greift in  
Uke's Jacke und drückt die  
Schulter nach unten



Tori beugt sich nach vorne  
und hebelt Uke's  
gestreckten Arm über den  
eigenen Oberschenkel



**Uke befindet sich in  
Rückenlage**

Uke greift mit beiden  
Händen in Tori's Revers  
und versucht Ansatz eines  
Würgers



Tori erfasst Uke's Arme an  
den Handgelenken und  
führt Uke's Arme auf die  
Oberschenkel



Uke's Arme über die  
Oberschenkel drücken  
und hebeln. Oberkörper  
leicht nach vorne beugen.  
Belastung von Uke und  
Druck verstärken

**Technik:** Hara-gatame  
aus Gruppe: Ude-hishigi-hara-gatame

**Ausgangssituation:** Uke verteidigt in Bankposition

**Wirkungsprinzip:** Arm über den Bauch (Hara) hebeln



Uke befindet sich in Bankposition, Tori kniet neben Uke. Greift mit der linken Hand in Uke's Nackenrevers, mit rechts an Uke's Arm



Tori belastet mit dem linken Arm Uke's Rücken, mit der rechten Hand Griff an Uke's Handgelenk



Uke's Arm wird nach außen weggezogen Uke wird in Bauchlage gedrückt



Tori geht in Sitzposition über



Uke's Arm wird gestreckt



Tori beugt sich nach vorne und zieht Uke's Arm über den Bauch



Uke mit der linken Hand gut belasten, Zug mit der rechten Hand



Tori behält Belastung und Zug bei, nach vorne beugen und Hebelwirkung wird verstärkt



Falls nötig, Zug am Arm verstärken, Hebelwirkung setzt sofort ein

**Technik:** Hara-gatame **Varianten**  
aus Gruppe: Ude-hishigi-hara-gatame

**Ausgangssituation:** verschiedene Ausgangspositionen

**Wirkungsprinzip:** Arm fixieren und mit Hilfe des Bauchs hebeln



Uke ist in Bankposition, Tori kniet neben Uke



Tori hält Uke mit der linken Hand fest, mit der rechten Hand wird Uke's Arm weggezogen



Uke's Arm ist gestreckt, Tori beugt sich leicht nach vorne.  
Hinweis: die Wirkung des Hebels kann verstärkt werden. Bauch einziehen, Luft holen und Bauchmuskel durch auspressen auf den Arm drücken



Uke wehrt sich gegen Ansatz von Kesa-gatame und will Tori wegdrücken



Tori ergreift Uke's Arm und übernimmt die Bewegung von Uke. Führt Uke's Arm weiter und geht dabei in den Kniestand



Tori belastet mit Hilfe des Bauches Uke's Arm am Ellenbogen. Rechte Hand drückt Uke's Schulter nach unten, linke Hand zieht Uke's gestreckten Arm nach oben



Tori hält Uke in Gyaku-kesa-gatame. Uke versucht sich zu befreien



Tori greift mit der linken Hand in Uke's Revers und legt das linke Bein über Uke's Oberkörper



Uke's rechter Arm wird über Tori's Körpermitte gehebelt. Durch leichtes Anheben der Hüfte kann die Wirkung verstärkt werden



Technik: Positionswechsel

Ausgangssituation: Tori in Verteidigungsposition

Wirkungsprinzip: Angriffsposition schaffen



Tori in niedrigen Bankposition, Uke greift von der Kopfseite her an



Tori greift mit der rechten Hand in Uke's Hose, zieht das Bein nach vorne und drückt mit dem Oberkörper gegen Uke



Uke wird zur Seite auf den Rücken gerollt



Uke greift von der Seite her an, Tori greift mit der linken Hand an Uke's Bein, mit dem rechten Arm wird Uke's Arm fixiert (einklemmen)



Drückt mit dem Rücken gegen Uke und rollt sich rückwärts



Uke kommt in Rückenlage, Tori kann Haltegriff oder weitere Bodentechniken ansetzen



Uke greift zwischen den Beinen an, Tori befindet sich in Rückenlage



Tori schiebt mit der linken Hand Uke's Arm zur Seite, mit rechtem Arm wird Uke nach unten gezogen



Uke wird nach links in Rückenlage gerollt

## Empfohlene Situationen bzw Aktionen

- ▶ Befreiung aus Beinklammer
- ▶ Wechsel von Kesa-gatame nach Ura-gatame
- ▶ Verteidigung in Bankposition und Uke in Koshi-kesa-gatame halten
- ▶ Juji-gatame nach Übergang von Stand in Boden
- ▶ Befreiung aus Kesa-gatame durch Brückenrolle
- ▶ Ude-garami gegen Befreiungsversuch aus Mune-gatame
- ▶ Gyaku-ude-gatame aus Rückenlage

Die Techniken sind in den Dokumentationen für 7. – 4. Kyu im Detail beschrieben