

絞技

JIME WAZA
Würgetechniken

JUDO
KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.2 (11.04.2011)

絞技

Jime waza

Würgerotechniken

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1/01. Kata juji jime | 2/01. Narabi jime |
| 1/02. Gayaku juji jime | 2/02. Kata te jime |
| 1/03. Yoko juji jime | 2/03. Sode guruma |
| 1/04. Ushiro jime | 2/04. Hidari ashi jime |
| 1/05. Okuri eri jime | 2/05. Kagato jime |
| 1/06. Kata ha jime | 2/06. Kami shiho jime |
| 1/07. Hadaka jime | 2/07. Kami shiho ashi jime |
| 1/08. Ebi garami | 2/08. Kami shiho basami |
| 1/09. Tomoe jime | 2/09. Gyaku okuri eri jime |
| 1/10. Eri jime | 2/10. Kaeshi jime |
| 1/11. Kensui jime | 2/11. Gyaku gaeshi jime |
| 1/12. Kata jime | |
| 1/13. Do jime | |
| 1/14. Hiza jime | |
| 1/15. Tsukomi jime | |
| 1/16. Ebi jime | |
| 1/17. Hasami jime | |
| 1/18. Othen jime | |

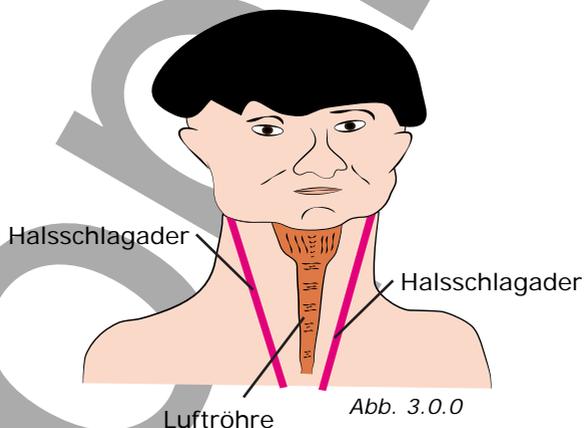
Die Würgetechniken - Bemerkungen

Das Ziel von Würgetechniken ist es, UKE zur Aufgabe zu bringen:

- Sei es, indem man die Halsschlagadern; von beiden Seiten des Halses, unter den Kiefern komprimiert, welches die Durchblutung des Gehirns verhindert; man spricht von „Blutwürge“.
- Sei es, indem man auf die Luftröhre Druck ausübt, also vor dem Hals, vom Adamsapfel bis zur oberen Begrenzung des Brustbeins. Hierdurch wird die Anreicherung des Bluts mit Sauerstoff verhindert, welches zum Erstickten führt; man spricht von „Luftwürge“.

Es gibt auch Nervenwürgen, die die normalen Würgetechniken ergänzen, aber innerhalb dieses Buches wird auf eine Ausführung dieser Techniken verzichtet.

UKE verdeutlicht seine Aufgabe indem er ein oder mehrere Male eindeutig an seinem Gegner oder auf der Tatami abklopft. Im äußersten Fall, kann er dieses auch mit Hilfe seiner Ferse oder eines anderen Körperteils verdeutlichen. (In Japan kann er auch sagen: „Moito“ - „Ich bin besiegt“.)



1. Gruppe - Bemerkungen

Die 1. Gruppe der Würgetechniken beinhaltet sechs Positionen, welche mit folgenden Grundstellungen der Hebeltechniken vergleichbar sind:

- Die 2. Position der Hebeltechniken, für die drei ersten Techniken.
- Die Stellung hinter UKE für die vier folgenden Techniken.
- Der aufrechte Stand (siehe 6. Position der Hebeltechniken) bis zur 11. Technik.
- Die 3. Position der Hebeltechniken, für die 12. und 13. Technik.
- Die 1. Position der Hebeltechniken, für die 14., 15. und 16. Technik.
- und zu guter Letzt, die 4. Position der Hebeltechniken, für die 17. und 18. Technik.

Bei den Würgetechniken, kann die Position im Verhältnis zu den Hebeltechniken freier und persönlicher gestaltet werden. Die jeweilige Stellung von TORI und UKE hat keine so große Bedeutung wie bei den Hebeltechniken.

1. Würgetechnik der 1. Gruppe



Kata juji jime 肩十字絞 einseitige Kreuz-Würge



Abb. 3.1.1a

TORI und UKE befinden sich in derselben Ausgangsstellung wie in der 2. Gruppe der Hebeltechniken. Also TORI sitzt rittlings auf UKE, sein rechter Fuß steht auf dem Boden und blockiert den linken Arm von UKE in Höhe der Achsel während sein linkes Bein kniet. Die rechte Hand von TORI greift in den rechten Kragen von UKE, etwa unterhalb des Ohres, sein Daumen befindet innen. Seine linke Hand greift ziemlich weit unten in UKE´s linken Kragen, ungefähr auf Höhe des Brustbeins, um UKE´s Jacke auf dessen Körper zu fixieren; hier liegt TORI´s Daumen außen.

TORI drückt die rechte Außenseite seines rechten Unterarms, wie eine Stange auf den Hals von UKE, während er gleichzeitig UKE´s linken Kragen stark nach unten zieht. Seine Hand und sein Unterarm sind nicht angewinkelt, sondern bilden eine starre Achse. Mit seiner linken Hand zieht TORI UKE´s linken Kragen stark nach unten. TORI beendet die Technik indem er sich mit seinem rechten Bein; wie mit seinem linken Bein, hinkniet und seinen Oberkörper nach vorne beugt.



Abb. 3.1.1b

BEMERKUNG: Diese Würgetechnik gehört in den Bereich der Luftwürgen. Das Wichtigste bei der Ausführung dieser Technik ist, dass TORI´s rechte Hand möglichst weit im Nackenbereich, mit innenliegenden Daumen, in UKE´s Kragen fasst. Danach muss der Zug an UKE´s linkem Kragen erfolgen, sodass dieser in Richtung von TORI´s rechtem Handgelenk gebracht wird.

2. Würgetechnik der 1. Gruppe

Gayaku juji jime 逆十字絞 umgekehrte Kreuzwürge

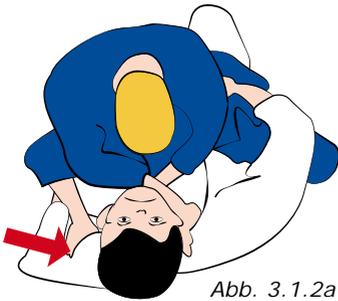


Abb. 3.1.2a

TORI und UKE befinden sich in der gleichen selben Ausgangssituation wie in der Grundstellung zur 2. Gruppe der Hebeltechniken, analog zur vorhergehende Würgetechnik (*Kata juji jime*). Die rechte Hand von TORI greift möglichst weit hinten; im Bereich von UKE's rechtem Ohr, in dessen Kragen. Im Gegensatz zur vorhergehenden Technik (*Kata juji jime*) ist darauf zu achten das sich TORI's Daumen außerhalb von UKE's Jacke befindet. Nun führt TORI seinen linken Unterarm unter

seinem rechten Unterarm durch, und seine Hand fasst auf dieselbe Art und Weise in UKE's linkem Kragen wie seine rechte Hand. Die Stellung von TORI's Händen ist also spiegelbildlich gleich.

Die Handgelenke von TORI kreuzen sich vor dem Hals von UKE, wobei sich sein rechtes Handgelenk oberhalb des linken befindet, die Handinnenflächen zeigen in beiden Fällen nach außen. Nun führt TORI eine doppelte Bewegung aus:



Abb. 3.1.2b



Abb. 3.1.2c

- zuerst zieht er UKE's Kopf mit beiden Armen nach oben, wobei er gleichzeitig seine Hände zueinander zieht; es tritt eine Scherenwirkung auf.
- Während dieser Zugbewegung führt er eine Drehung seiner Handgelenke nach unten-außen aus, welche den Druck seiner Handkanten auf UKE's Halsschlagadern verstärkt und die eigentliche Würge Wirkung verursacht.

BEMERKUNG: Diese Würgetechnik gehört in die Gruppe der Blutwürgen. Sowohl für die 1. Würgetechnik (*Kata juji jime*), wie auch für die 2. Würgetechnik (*Gyaku juji jime*), muss TORI die Technik beenden, indem er sich mit seinem rechten Bein; wie mit seinem linken Bein, hinkniet. TORI kann sich ebenfalls beim Einsetzen der Würge Wirkung, mit seinem Oberkörper abbeugen, und seine Brust auf die Brust von UKE legen.

3. Würgetechnik der 1. Gruppe

Yoko juji jime 横十字絞 *seitliche Kreuzwürge*

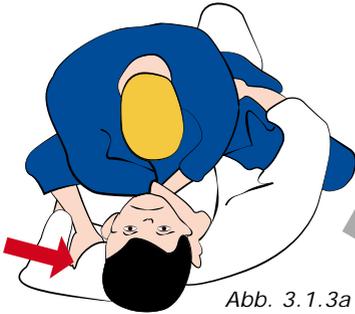


Abb. 3.1.3a

UKE und TORI befinden sich in der gleichen Stellung wie in der vorhergehenden Technik. TORI wendet die 2. Würgetechnik (*Gyaku juji jime*) an, aber:

UKE versucht sich zu befreien, indem er versucht TORI nach rechts, „abzuwerfen“. TORI gibt dem Druck nach, und lässt sich über sein linkes Knie, auf seine Seite fallen, hierbei schlingt er seine Beine um UKE´s Oberkörper. TORI befindet sich nun in der Position der 13. Würgetechnik (*Do jime*). TORI liegt auf seiner linken Seite, und UKE auf seiner rechten Seite. UKE wird dementsprechend mit zwei Würgetechniken attackiert (*Gyaku juji jime* und *Do jime*), die ihre Wirksamkeit verdoppeln bzw. ergänzen.

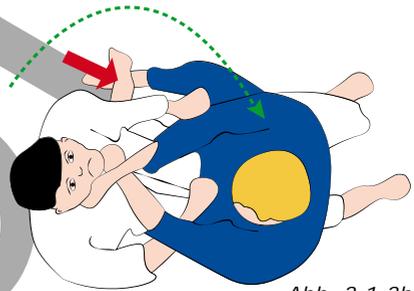


Abb. 3.1.3b

Ausgangsposition 4. bis 7. Technik



Abb. 3.1.4a



Abb. 3.1.4b

TORI und UKE befinden sich in folgender Ausgangssituation:

UKE sitzt aufrecht auf dem Boden, TORI befindet sich hinter UKE, wobei seine Brust und sein Unterkörper engen Kontakt mit UKE's Rücken haben. Das linke Knie von TORI befindet sich links von UKE, an dessen Hüfte, auf dem Boden. TORI's rechter Fuß steht platt auf dem Boden neben UKE's rechter Hüfte, wobei sich sein Knie unter der Achsel befindet um UKE zu blockieren.

4. Würgetechnik der 1. Gruppe



Ushiro jime 後絞 rückwärtige Würge

TORI und UKE befinden sich in folgender Ausgangssituation:

UKE sitzt aufrecht auf dem Boden, TORI befindet sich hinter UKE, wobei seine Brust und sein Unterkörper engen Kontakt mit UKE's Rücken haben. Das linke Knie von TORI befindet sich links von UKE, an dessen Hüfte, auf dem Boden. TORI's rechter Fuß steht platt auf dem Boden neben UKE's rechter Hüfte, wobei sich sein Knie unter der Achsel befindet um UKE zu blockieren.

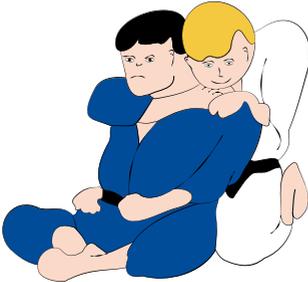


Abb. 3.1.4c



Abb. 3.1.4d

TORI legt seinen rechten Unterarm unter das Kinn von UKE, unmittelbar auf UKE's Luftröhre. Sein linker Unterarm befindet sich in engem Kontakt zu UKE's linkem Schulterblatt, wobei sich sein Handgelenk auf UKE's linkes Schlüsselbein stützt (in Halsnähe).

TORI verhakt die angewinkelten Finger seiner beiden Hände ineinander und legt die rechte Wange an UKE's linkes Ohr. Hierbei drückt seine rechte Schulter von hinten gegen das rechte Schulterblatt von UKE, um dessen Hals zu blockieren. Nun zieht TORI seinen rechten Ellenbogen nach hinten, wodurch eine Hebelwirkung auf UKE's Luftröhre eintritt. Den Drehpunkt bilden hierbei, die verhakten Hände von TORI.

BEMERKUNG: Diese Würge gehört in die Gruppe der Luftwürge.

VARIANTE:

Die Ausgangsstellung und die Durchführung der Technik entsprechen der 4. Würgetechnik (*Ushiro jime*, siehe oben).

Aber in dem Moment, in dem UKE versucht sich zu befreien, indem er sich nach hinten beugt, lässt sich TORI, statt nachzugeben, auf seine rechte Seite fallen. Er schlingt seine Beine um UKE's Oberkörpern, die wie eine Schere im Bereich von UKE's unteren Rippen, bzw. dessen Nieren wirken; - siehe 13. Würgetechnik (*Do jime*).

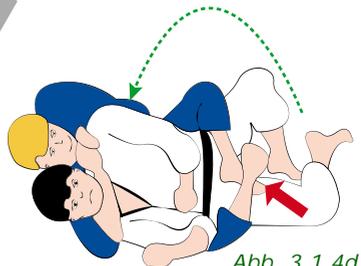


Abb. 3.1.4d

BEMERKUNG: Bei den folgenden drei Techniken (*Okuri eri jime*, *Kata ha jime* und *Hadaka jime*), kann TORI diese Technik ebenfalls anwenden, um sich den Befreiungsversuchen von UKE zu widersetzen.

5. Würgetechnik der 1. Gruppe



Okuri eri jime 送襟外 gleitendes Kragenwürgen

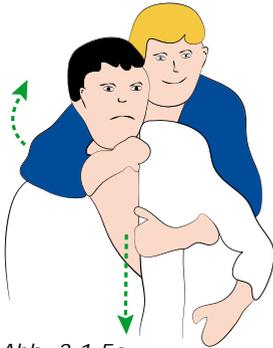


Abb. 3.1.5c

UKE befinden. TORI sichert seine Position, indem er mit seiner linken Hand den rechten Kragen von UKE ergreift, und diesen ebenso nach unten zieht. Die Würgewirkung setzt durch die Zugbewegung der rechten Hand nach rechts hinten, und der Zugbewegung der linken Hand nach unten ein. Der Kontakt zwischen UKE's Rücken und TORI's Brust bleibt während der Durchführung der gesamten Technik erhalten.



Abb. 3.1.5d

VARIANTE:

Auch hier kann sich TORI bei Befreiungsversuchen von UKE, zu seiner rechten Seite kippen lassen, und unter Beibehaltung der Würgetechnik UKE mit seinen Beinen umschlingen um zusätzlich die 13. Würgetechnik einzusetzen (*Do jime*).

6. Würgetechnik der 1. Gruppe

Kata ha jime 片羽絞 einhändiges Würgen



TORI und UKE befinden sich in derselben Ausgangsposition wie für die vorhergehende Technik (*Okuri eri jime*), wobei die Ausführung der Würge ebenfalls auf die gleiche Art und Weise erfolgt. Aber, die linke Hand von TORI greift nachdem sie unter der Achsel von UKE durchgeführt wurde nicht in den unteren Bereich des linken Kragens, sondern weit oben in den Nackenbereich. TORI's linker Arm dient hier lediglich als Stützenpunkt um die Würgetechnik zu beenden. Die Technik wird durch die gleiche Zugbewegung mit TORI's rechter Hand beendet wie in der vorherigen Würgetechnik.

BEMERKUNG: Diese Würgetechnik kann in der Regel aus folgender Situation erarbeitet werden:

UKE versucht sich aus der 5. Würgetechnik (*Okuri eri jime*) zu befreien, indem er seinen linken Arm hochhebt um den Kragen von TORI oberhalb seiner linken Schulter zu ergreifen. TORI nutzt diese Situation sofort aus, und bringt seinen linken Unterarm möglichst weit hinter den Nacken von UKE.

VARIANTE:

Auch hier kann sich TORI bei Befreiungsversuchen von UKE, zu seiner rechten Seite kippen lassen, und unter Beibehaltung der Würgetechnik UKE mit seinen Beinen umschlingen um zusätzlich die 13. Würgetechnik einzusetzen (*Do jime*).

7. Würgetechnik der 1. Gruppe



Hadaka jime 裸絞

nacktes Würgen

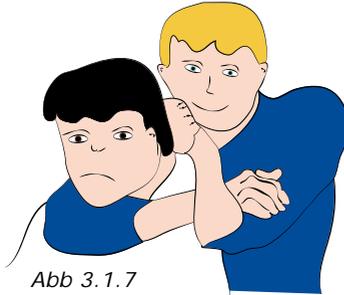


Abb 3.1.7

Der rechte Arm von TORI wird auf die gleiche Art und Weise um den Hals von UKE geführt, wie in den vorhergehenden Würgetechniken (*Okuri eri jime* und *Kata ha jime*). Aber diesmal führt TORI seine linke Hand nicht unter der Achsel von UKE durch, sondern winkelt seinen Arm an und legt seine linke Handinnenfläche auf UKE's Hinterkopf. Die rechte Hand wird auf dem Oberarmmuskel des linken Arms gelegt. Mit Hilfe der linken Hand drückt TORI den Kopf von UKE nach vorne. Es ergibt sich eine doppelte Scherenwirkung, die eine extrem wirksame und schnelle Würgewirkung verursacht. Bei dieser Würgetechnik, ist es nicht erforderlich Kleidungsstücke zu benutzen; von daher der Name – „nacktes“ Würgen.

BEMERKUNG: Dieser Würgetechnik fällt in den Bereich der Luftwürgen. Sie kann übrigens zu einer Zerrung des Nackens führen; also Vorsicht bei der Ausführung.

VARIANTE:

Auch hier kann sich TORI bei Befreiungsversuchen von UKE, zu seiner rechten Seite kippen lassen, und unter Beibehaltung der Würgetechnik UKE mit seinen Beinen umschlingen um zusätzlich die 13. Würgetechnik einzusetzen (*Do jime*).

8. Würgetechnik der 1. Gruppe



Ebi garami 蝦緘

Krebskontrolle



Abb. 3.1.8a



Abb. 3.1.8b



Abb. 3.1.8c

TORI und UKE befinden sich während der ganzen Durchführung dieser Würgetechnik im Stand, wie übrigens auch für die 9., die 10. und die Variante der 10. Würgetechnik.

UKE kommt nach links vorne in Richtung von TORI´s rechter Seite. Hierbei neigt UKE sich mit seinem Oberkörper nach vorne. TORI weicht nun nach links aus, und legt seine linken Hand auf dem Nacken von UKE um UKE dazu zu bewegen sich noch stärker abzubeugen. Im selben Moment greift TORI mit seinem rechten Arm weiter um den Hals von UKE, sodass UKE´s Nacken unter seiner rechten Achsel eingeklemmt wird, hierdurch wird Druck auf UKE´s Luftröhre, durch TORI´s seitlichem Unterarms ausgeübt.

Die Hände von TORI werden nach Einnahme der Würgeposition grundsätzlich vor der rechten Schulter von UKE verbunden, in dem sich seine Finger ineinander haken. TORI sichert diese Stellung, indem er seine Arme wie eine Zange sehr stark nach oben zieht. Die vollständige Würge Wirkung ergibt sich, indem TORI sich rückwärts beugt, somit wird UKE durch sein eigenes Gewicht gewürgt.

Bemerkung: Diese Würgetechnik fällt in den Bereich der Luftwürgen.

VARIANTE:

UKE will der 8. Würgetechnik (*Ebi garami*, siehe oben) widerstehen und sucht engen Körperkontakt zu TORI; dies hindert TORI daran sich nach vorne abzubeugen, und somit wird die Würge Wirkung stark vermindert. TORI lässt sich daraufhin zu Boden fallen und setzt unter Beibehaltung der eigentlichen Technik die 13. Würgetechnik (*Do jime*) an.

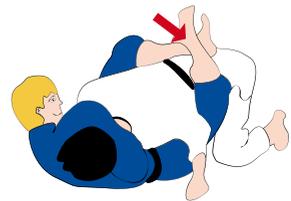


Abb. 3.1.8d

BEMERKUNG: In der 8. und der Variante der 8. Technik, wird die Würge durch eine Zerrung der Halswirbel ergänzt. TORI muss folglich rückwärts und ohne starken Zug fallen. Hierzu muss er den engen Körperkontakt zu UKE sicherstellen, und die „Körperschere“, zuerst mit einem Bein, und dann mit dem anderen ansetzen. Um Verletzungen vorzubeugen, darf sich TORI niemals schwungvoll zu Boden fallen lassen.

9. Würgetechnik der 1. Gruppe

Tomoe jime 巴絞

Kreiswürge



Abb. 3.1.9a

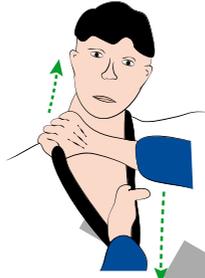


Abb. 3.1.9b

UKE kommt nach links vorne in Richtung von TORI's rechter Seite. Hierbei neigt UKE sich mit seinem Oberkörper nach vorne, TORI weicht nach links aus.

Die rechte Hand von TORI greift in den rechten Kragen von UKE, auf Höhe des Schlüsselbeins, bzw. noch weiter nach hinten in Richtung von UKE's Nacken.

Seine freie linke Hand greift unterhalb des Herzens in UKEs linken Kragen, wobei der Daumen oben ist. TORI zieht UKE kräftig heran, welches das Gleichgewicht von UKE bricht. Er befindet sich mit seinen Händen in der Position der 1. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Kata juji jime*); aber aufrecht von UKE stehend. Alle Bewegungen müssen mit viele Elan und großer Schnelligkeit ausgeführt werden. TORI beendet dann die Würge, wie in der 1. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Kata juji jime*), indem er UKEs Hals mit dem rechten Unterarm blockiert. Während mit der linken Hand starker Zug nach unten links erfolgt, zieht die rechte Hand nach rechts – Es tritt eine Scherenwirkung ein.

BEMERKUNG: Der Name „Kreiswürge“ kommt durch die ursprüngliche Ausführung der Technik zu Stande, wo TORI's linke Hand den linken Kragen von UKE ergreift und anschließend eine Kreisbewegung um UKE's Kopf vollführt. Um letztendlich die oben beschriebene Endposition einzunehmen. Für die Prüfung wird die hier gezeigte Variante bevorzugt.

VARIANTE:

UKE und TORI stehen sich auch hier wie oben beschrieben gegenüber, aber hier greift die rechte Hand von TORI in den linken Kragen von UKE, auf Höhe des Schlüsselbeins. Seine linke Hand greift ebenso unter seiner rechten Hand in UKE's linken Kragen; der Daumen ist oben.

Nun führt TORI eine große Kreisbewegung mit seinem rechten Ellenbogen aus, somit führt er seinen Arm oberhalb des Kopfes von UKE herum und befindet sich schließlich mit seinen Händen in derselben Position wie zuvor beschrieben.

Diese Variante kommt der historischen Ausführung der Technik wesentlich näher, da TORI mit seiner rechten Hand eine Kreisbewegung durchführt. (Kreiswürge)



Abb. 3.1.9c

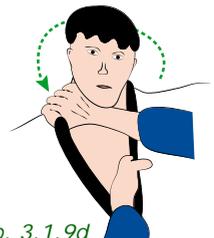


Abb. 3.1.9d

10. Würgetechnik der 1. Gruppe



Eri jime 襟絞

Kragenwürge

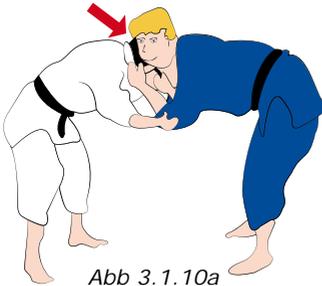


Abb 3.1.10a

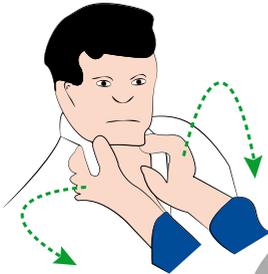


Abb 3.1.10b

TORI und UKE stehen sich gegenüber.

TORI greift mit der linken Hand in UKEs rechten Kragen, auf der Höhe der Halsschlagader, wobei sich der Daumen innerhalb des Kragens befindet. Die Stellung der rechten Hand auf der linken Halsseite von UKE ist spiegelbildlich gleich.

Die Würge wird in zwei Schritten durchgeführt:

- Zuerst beugt Tori sich mit seinem ganzen Gewicht nach unten, wodurch auch UKE abgebeugt wird. Dieser wird somit aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Köpfe befinden sich seitlich eng nebeneinander.
- TORI zieht seine Hände sehr stark zusammen, die Handgelenke, Unterarme und Ellenbogen, bewegen sich zu einander, und führen auf dem Hals von UKE eine scherenartige Bewegung aus. Der Kragen befindet sich zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger, durch

Drehung der Hände in Richtung Hals wird, mit Hilfe der Finger, starker Druck auf beide Halsschlagadern ausgeübt, während TORI seine beiden Hände nach oben drückt.

BEMERKUNG: Würge durch Abklemmen der Blutzufuhr.

VARIANTE:

TORI und UKE stehen sich ebenfalls gegenüber.

TORI greift mit seinen beiden Händen wie oben beschrieben in die Kragen von UKE, diemal befinden sich die Daumen jedoch Außen.

TORI geht sehr nah an UKE heran (beugt sich also nicht ab) und bewegt dabei seine beiden Hände aufeinander zu, während er sie nach oben drückt, gleichso alsob er UKE angeben will. Hierdurch wird ebenfalls ein starker Druck auf die Halsschlagadern von UKE aufgebaut.



Abb 3.1.10c



Abb 3.1.10d

11. Würgetechnik der 1. Gruppe

Kensui jime 懸垂絞 hängende Würge



Abb. 3.1.11a



Abb. 3.1.11b

TORI greift UKE mit *Eri jime* an. Dieser wieder setzt sich, indem er die Handgelenke von TORI nimmt, und versucht sie auseinander zu ziehen.

TORI setzt sich dann seitlich vor UKE, indem er sein rechtes Bein auf der Ferse schiebend nach Vorne bringt. Hierdurch zieht TORI, UKE am Kragen zum Boden. In der Bodenlage angekommen hebt TORI sein linkes Bein über den Kopf von UKE und legt seine Wade auf dem Nacken von UKE, die Kniekehle befindet sich am linken Ohr von UKE.



Abb. 3.1.11c

Die Würge-Wirkung erfolgt durch:

- Die Blockade des Knies, welches möglichsie angewinkelt den Nacken von UKE einklemmt.
- Den Zug der linken Hand, der das Aufrichten von UKE verhindert.
- Und vor allem durch den Druck der Finger der rechten Hand auf UKEs linke Halsschlagader.

BEMERKUNG: Würge durch Abklemmen der Blutzufuhr.

12. Würgetechnik der 1. Gruppe



Kata jime 肩絞 Schulterwürge

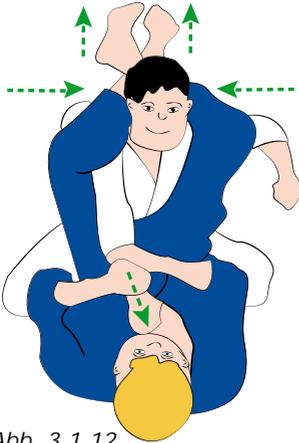


Abb. 3.1.12

TORI liegt auf dem Rücken, und UKE befindet sich; kniend, zwischen UKE's Beinen; wie in der 3. Position der Hebeltechniken.

TORI bringt sein rechtes Bein vor den linken Arm von UKE und hebt es an, sodass sich seine Kniekehle auf der Schulter von UKE befindet. Sein linkes Bein wird ebenso an UKE's Hals gelegt, nur das hier das Bein über dem rechten Arm von UKE liegt. UKE's Hals befindet sich also scherenartig zwischen TORI's Beinen und sind hinter UKE's Nacken verschränkt. UKE's rechter Arm wird in Richtung von TORI's Kopf gezogen, sodass TORI seine Knie besser zusammenpressen kann.

Die Kniekehle von TORI's rechtem Knie hat engen Kontakt mit UKES linker Halsseite.

TORIs linkes Knie befindet sich oberhalb von UKE's rechtem Ellenbogen. Nun zieht TORI deutlich den rechten Arm von UKE gegen seine Brust um die 3. Hebeltechnik der 3. Position anzutauschen (*Jime garami*). Gleichzeitig schiebt UKE sein linkes Knie am Arm von UKE hoch, bis die Kniekehle fast an der Schulter aufsetzt, wobei der Bizeps des Schenkels gegen den Arm drückt.

Er presst seine Knie zusammen, während er die Beine etwas nach oben streckt, es kommt zu einer Würge Wirkung auf UKE's Halsschlagadern.

BEMERKUNG: Der Zug an UKE's rechtem Arm erleichtert die Positionierung von TORIs linkem Knie an UKE's rechter Schulter und erschwert es UKE, sich der Beinschere zu widersetzen.

13. Würgetechnik der 1. Gruppe



Do jime 胴絞 Stammwürge



Abb. 3.1.13

TORI liegt auf dem Rücken, und UKE befindet sich zwischen seinen Beinen, also wie in der Grundstellung der 3. Position der Hebeltechniken.

TORI verschränkt seine Füße hinter UKE's Rücken und übt mit Hilfe seiner Beine starken Druck auf UKE's Seiten, im Bereich der Nieren aus. Hierdurch entsteht eine Art „Schraubstock-Wirkung“, bzw. „Nierenschere“.

BEMERKUNG: Der Druck muss erfolgen, wenn UKE die Ausatmung beendet und mit der Einatmung beginnt. TORI drückt UKE nach hinten, indem er mit gestreckten Armen gegen dessen Schultern drückt. Dies bringt ihm drei wesentliche Vorteile:

- Es erleichtert die Einnahme der richtigen Position;
- Es vermeidet, durch UKE in den 11. Haltegriff (*Ura gatame*) genommen zu werden;
- Die Arme von UKE werden gestreckt, um gegebenenfalls Hebeltechniken anzuwenden;

Der Druck mit Hilfe von TORI's Knien erfolgt genau auf Höhe der 8., 9. und 10. Rippenpaare, welche durch Knorpel mit dem Brustbein verbunden sind. Diese Würgetechnik dient eigentlich als Übergang zu weiteren Techniken, um den Körperkontakt mit UKE nicht zu verlieren. Zum Beispiel kann sie in der 3. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Yoko juji jime*) eingesetzt werden.

14. Würgetechnik der 1. Gruppe



Hiza jime 膝絞

Kniewürge

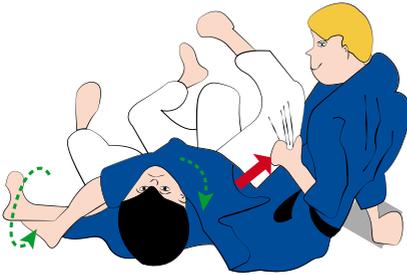


Abb. 3.1.14a

UKE liegt auf dem Rücken. TORI befindet sich rechts von UKE, in sitzender Position, wobei sich seine Beine senkrecht zur Körperachse von UKE befinden.

Das rechte Bein von TORI liegt unter UKE's Nacken und sein linkes Bein wird leicht angewinkelt über den Kehlkopf von UKE platziert; hierbei drückt die Kniekehle auf die Luftröhre von UKE. Der Spann von TORI's linkem Fuß gleitet gegen

den Uhrzeigersinn unter die Achillessehne des rechten Beins, sodass bei entsprechendem Ausüben von Druck starke Scherenwirkung auf UKE's Hals ausgeübt wird.

BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Luftwürgen

Es ist ratsam für TORI, den rechten Arm von UKE zu fixieren, da:

- UKE weniger Chancen besitzt zu kontern.
- UKE's Position nicht so leicht verrutschen kann, und somit auch nicht der Druckpunkt.

VARIANTE:

TORI liegt auf dem Rücken, und Uke befindet sich zwischen seinen Beinen, wie in der Ausgangsposition der 3. Gruppe der Hebeltechniken. Bevor UKE TORI angreifen kann, z.B. mit einer Würgetechnik oder mit der 11. Haltetechnik (*Ura gatame*), bringt TORI seine Beine nach oben und kreuzt diese vor dem Hals von UKE, sodass sich UKE's Kehlkopf im Kreuzungswinkel der Unterschenkel von TORI befindet.

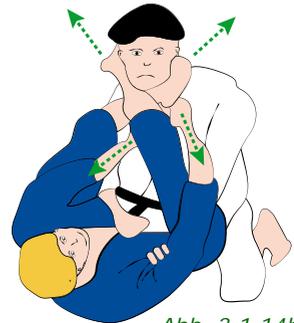


Abb. 3.1.14b

Zeitgleich greift TORI mit seinen Händen den jeweiligen Kragen von UKE und zieht diesen stark nach unten zu sich heran, während er gleichzeitig seine gekreuzten Beine nach oben streckt.

Es kommt zu einem starken Druck auf UKE's Luftröhre.

15. Würgetechnik der 1. Gruppe

Tsukkomi jime 突込絞

Stosswürge

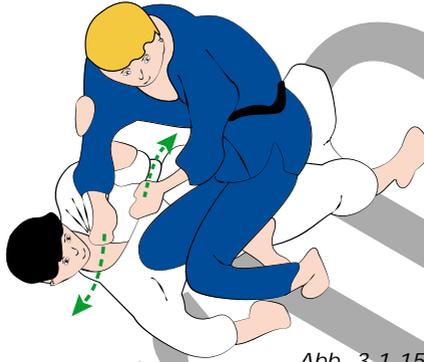


Abb. 3.1.15a

UKE liegt auf dem Rücken, mit TORI an seiner rechten Seite, wie in der 1. Position der Hebeltechniken. Sein linkes Knie ruht also auf dem Boden, während sein rechter Fuß aufgestellt ist.

TORI dreht seinen Körper nach links, sodass sich sein linkes Knie im Bereich von UKE's rechter Achselhöhle befindet; seine rechte Seite befindet sich also an UKE's rechter Seite. Er stützt sein rechtes Knie unterhalb von UKE's rechtem Schlüsselbein auf dessen Armansatz, während sein rechter Fuß, nur mit den Zehen, weiterhin Bodenkontakt hat.

Zur gleichen Zeit ergreift TORI mit seiner rechten Hand den linken Kragen von UKE; in Höhe des Schlüsselbeins (Finger innenliegend) und zieht ihn mit starkem Druck nach unten vor den Hals von UKE. Die linke Hand von TORI (Daumen innen, Finger außen) ergreift UKE's rechten Kragen auf Brustniveau und zieht ihn kräftigen in Richtung von UKE's Unterkörper. UKE wird mithilfe seines eigenen linken Kragens gewürgt, während TORI den Druck seines rechten Beins auf den Armansatz von UKE weiterhin aufrecht erhält.

BEMERKUNG: Die Position sowie die Stützpunkte von TORI ähneln stark denen der 17. Haltetechnik (*Uki gatame*).

16. Würgetechnik der 1. Gruppe

Ebi jime 蝦絞 Krebswürge

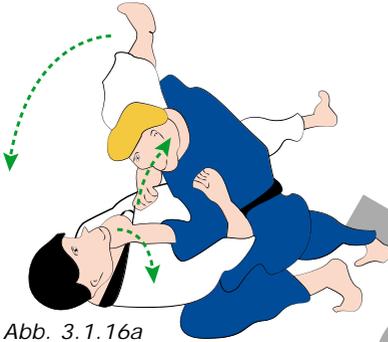


Abb. 3.1.16a

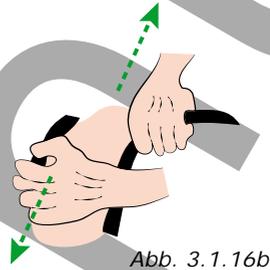


Abb. 3.1.16b

Diese Technik wird aus der gleichen Anfangsposition wie die vorhergehende Technik (*Tsukkomi jime*) bzw. wie aus der 1. Position der Hebeltechniken ausgeführt.

TORI ergreift mit seiner linken Hand den linken Kragen von UKE in Höhe des Schlüsselbeins. Die Handposition ist identisch mit der der 1. Würgetechnik der ersten Gruppe (*Kata juji jime*); der Daumen befindet sich innen unter dem Kragen. Sein rechter Arm greift unter dem rechten Knie von UKE, welches TORI dadurch nach hinten-oben anhebt, auf Höhe von UKE´s Brustbein in dessen rechten Kragen.

Um eine rückwärtige Schubbewegung gegen den Nacken von UKE auszuführen, stützt sich TORI mit seinem rechten Bein, welches er lang gestreckt hat, (die Fußsohle liegt komplett auf dem Boden) ab, während er seinen Oberkörper nach vorne in Richtung von UKE´s linker Schulter beugt.

TORI blockiert mit seiner rechten Schulter, zwischen seinem Arm und seinem Hals, den rechten Schenkel von UKE, und drückt ihn stark nach hinten. Die Würgewirkung ist mit der der 5. Würgetechnik (*Okuri eri jime*) zu vergleichen.

Zum Gelingen dieser Würgetechnik, ist es nicht erforderlich mit dem linken Unterarm, wie in der 1. Würgetechnik (*Kata juji jime*), Druck auf UKE´s Hals auszuüben. Die Würge ergibt sich ausschließlich durch die Blockade von UKE´s Hals durch den linken Unterarm von TORI, der immer stärker gegen den Hals von UKE drückt; zwischen dem Unterkiefer und UKE´s Brustbein. Hierbei wird UKE´s Körper weiterhin stark nach hinten gedrückt.

BEMERKUNG: Die Einnahme der Position sollte nicht ruckartig erfolgen. TORI sollte auf die Befreiungsversuche von UKE überlegt reagieren, da die Verletzung der Halswirbel durch das auf UKE lastende Gewicht relativ groß ist.

17. Würgetechnik der 1. Gruppe

Hasami jime 鰐絞

Scherenwürge



Abb 3.1.17a

TORI und UKE befinden sich annähernd in derselben Startposition wie in der 4. Gruppe der Hebeltechniken, wobei TORI hier jedoch steht und UKE´s linker Seite zugewandt ist.

TORI greift UKE mit seiner linken Hand an, indem er UKE´s rechten Kragen ergreift, der Daumen befindet sich innen. Hierbei führt TORI seinen Unterarm vor dem Hals von UKE zu dessen Kragen. Nun übersteigt er UKE´s Kopf mit seinem linken Bein, sodass die Hinterseite seines Oberschenkels auf dem Nacken von UKE drückt. TORI´s rechte Hand drückt auf UKE´s linkes Schulterblatt, um ihn am Aufrichten zu hindern. Hierbei ist es durchaus von Vorteil, wenn TORI seinen Oberkörper nach vorne abbeugt. Die Kniekehle seines linken

Knies und die Rückseite seines Oberschenkels drücken stark auf den Nacken von UKE, während seine linke Hand kraftvoll den rechten Kragen von UKE nach oben zieht.

BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Luftwürgen

VARIANTE:

TORI und UKE befinden sich in der selben Ausgangsposition wie für die vorherigen Technik.

Die Durchführung gleicht ebenfalls der „normalen“ Technik, mit dem Unterschied, dass TORI´s Bein nicht auf den Nacken von UKE gelegt wird, sondern UKE´s linken Arm wie in der 18. Würgetechnik (*Othen jime*) blockiert. Auch hier wird UKE mithilfe seines rechten Kragens, durch Zug von TORI´s linkem Arm, gewürgt.

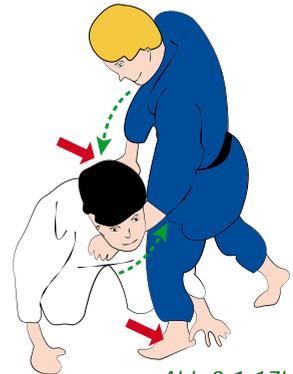


Abb 3.1.17b

18. Würgetechnik der 1. Gruppe

Othen jime 横転絞

gerollte Würge

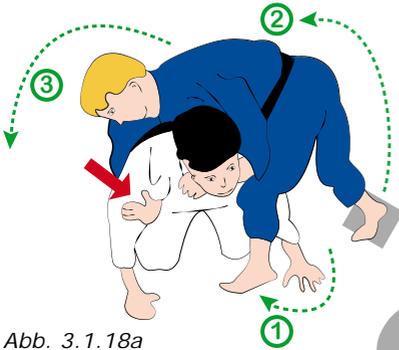


Abb. 3.1.18a

TORI und UKE befinden sich in der selben Stellung wie in der vorherigen Technik (*Hasami jime*).

TORI greift wiederum mit seiner linken Hand an, indem er sehr weit hinter dem Ohr, in UKE's rechten Kragen greift. Er macht seinem linken Bein ein Schritt, um mit seinem Fuß vor UKE's linken Arm zu kommen, seine Kniekehle hat Kontakt mit UKE's linken Ellenbogen. Zur gleichen Zeit beugt sich TORI stark ab, sodass seine Brust quer auf UKE's Rücken drückt.

In diesem Moment schiebt TORI seinen rechten Arm von hinten unter UKE's rechte Achselhöhle. Nun führt er über den Rücken von UKE eine Rolle aus. Wichtig hierbei ist, dass TORI kurz bevor die Rolle beginnt, sein rechtes Bein über den Rücken von UKE hebt. Hierbei sollte auf sehr engen Körperkontakt geachtet werden. TORI's rechte Hand schiebt sich während der Rollbewegung möglichst weit hinter den Kopf von UKE und greift in dessen Kragen, im Nackenbereich.

UKE findet sich am Ende der Rolle, auf den Schultern bzw. auf dem Rücken liegend, auf der Brust bzw. auf dem Oberkörper von TORI wieder. UKE wird ähnlich der 6. Würgetechnik (*Kata ha jime*) gewürgt. UKE's linker Arm wird von TORI's linken Bein blockiert, TORI's linkes Knie ruht in der Ellenbogenbeuge von UKE während die Kniekehle des rechten Knies oberhalb seines linken Unterschenkels liegt. TORI hat seine Beine also vor dem Unterkörper von UKE verschrängt.

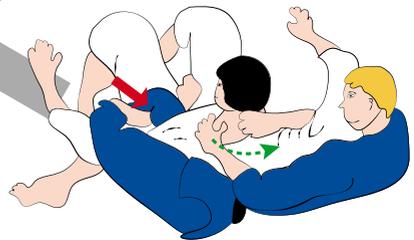


Abb. 3.1.18b

BEMERKUNG: Diese Technik ist eine Weiterführung der vorhergehenden Technik, wenn UKE versucht sich gegen die 17. Würgetechnik (*Hasami jime*) zu verteidigen.

2. Gruppe - Bemerkungen

In der 2. Gruppe der Würgetechniken wird die Hüfte von TORI wesentlich stärker eingesetzt als wie in der 1. Gruppe.

Andererseits enthält diese Gruppe vier neue Ausgangsstellungen, die aus der 1. Gruppe abgeleitet sind:

- TORI hält UKE im 4. Haltegriff, *Kuzure kami shiho gatame* (2. Technik – *Kata te jime*);
- TORI steht hinter UKE (3. Technik – *Sode guruma*);
- TORI befindet sich im 3. Haltegriff, *Kami shiho gatame* (6., 7. und 8. Technik – *Kami shiho jime*, *Kami shiho ashi jime* und *Kami shiho basami*);
- UKE befindet sich in der „Hundstellung“ und TORI steht vor seinem Kopf (9., 10. und 11. Technik – *Gayaku okuri eri*, *Kaeshi jime* und *Gayaku kaeshi jime*).

Es ist wichtig, dass alle Bewegungen von TORI mit sehr engem Körperkontakt zu UKE durchgeführt werden da sie sonst sehr schnell an Kraft und Wirksamkeit verlieren. Hierdurch kann sich UKE einfacher und auch länger den Angriffen von TORI widersetzen und sich vor allem auch besser befreien. Also immer beachten, dass für die entsprechende Würgetechnik auch die Ausgangsstellung von Bedeutung ist.

BEMERKUNG: Um seine Hände optimal platzieren zu können, kann TORI versuchen, wie z. B. in der 5. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Okuri eri jime*), UKE's Kragen mit der nicht würgenden Hand zu lockern, um diesen mit der anderen Hand besser greifen zu können.

1. Würgetechnik der 2. Gruppe

Narabi juji jime 並十字絞

normale Kreuzwürge



Abb 3.2.1a

Diese Technik wird aus derselben Ausgangsstellung wie die 1. Würgetechnik der 1. Serie (*Kata juji jime*) ausgeführt.

TORI sitzt auf UKE´s Bauch mit aufgestelltem rechtem Fuß, sein linkes Knie befindet sich auf dem Boden. TORI greift mit seiner linken Hand; der Daumen befindet sich innen, den linken Kragen von UKE und symmetrisch hierzu mit seiner rechten Hand den rechten Kragen. Seine Hände befinden sich möglichst weit in Richtung zu UKE´s Nacken. Die beiden Handwurzeln von TORI sind also vor UKE´s Hals gekreuzt. TORI kniet sich nun auf sein aufgestelltes rechtes Knie und neigt seinen Oberkörper nach vorne, sodass sich sein Kopf neben der linken Kopfseite von UKE befindet – Die Würgewirkung setzt sofort und kräftig ein.

BEMERKUNG: Diese Würge gehört in die Gruppe der Blutwürgen.

TORI legt auf jeder Halsseite seine äußeren Handkanten gegen den Hals von UKE und schließt seine Fäuste, während er sich nach vorn neigt – Dies führt zu einer effektiven Würgewirkung. Bei dieser Technik hängt der Druck auf UKE´s Halsschlagadern mehr von TORI´s Körpergewicht ab, in Gegensatz zu der 1. Würgetechnik der 1. Serie (*Kata juji jime*) wo der Druck mehr durch Armkraft ausgeübt wird.

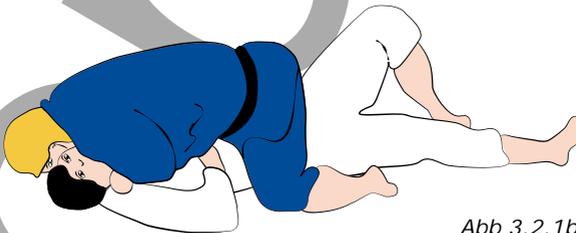


Abb 3.2.1b

2. Würgetechnik der 2. Gruppe

Kata te jime 片手絞 einhändige Würge

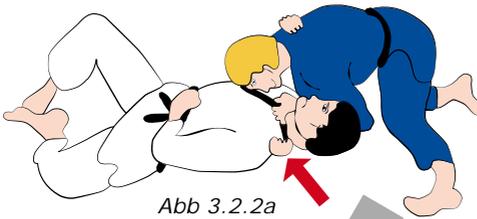


Abb 3.2.2a

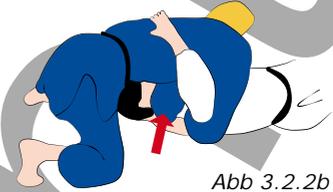


Abb 3.2.2b

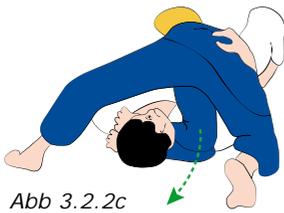


Abb 3.2.2c

TORI hält UKE im 4. Haltegriff (*Kuzure kami shiho gatame*).

TORI's linke Hand lässt UKE's Gürtel los und ergreift mit nach innen gerichteten Daumen den linken Kragen von UKE, soweit in Richtung Nacken, dass sich seine Hände fast berühren, also noch hinter dem linken Ohr von UKE. Während dieser Bewegung rutscht TORI etwas nach rechts, sodass er sich nicht mehr direkt hinter UKE befindet, sondern etwas rechts hinter ihm. TORI bringt seinen linken Arm vor UKE's Hals, wobei sein linker Ellenbogen Kontakt mit UKE's rechter Schulter hat, diese wird durch TORIS Arm nach unten gedrückt. Durch den Druck des linken Arms von TORI und Zug mit seiner rechten Hand, welche sich unter UKE's Nacken befindet, tritt eine Scherenwirkung auf UKE's vorderen Hals auf.

BEMERKUNG: Diese Technik fällt in den Bereich der Luftwürgen, weil die Außenseite von TORI's linkem Unterarm auf UKE's Luftröhre einen starken Druck ausübt, hierbei wird das rechte Handgelenk von TORI als Drehpunkt im Nacken von UKE benutzt. Diese Würgetechnik kann in den unterschiedlichsten Varianten ausgeführt werden; z.B. auch ohne die Blockierung des rechten Arms von Uke, sie kann bis hin zu einem Halsschlüssel führen.

VARIANTE:

Der einzige Unterschied zur vorher beschriebenen Technik, besteht darin, dass TORI seinen rechten Arm von UKE's Kragen löst, und diesen zur Stabilisierung seines Würgearms in die Ellenbogenbeuge des linken Arms legt. Dadurch, dass er unter UKE's rechtem Arm durchgeführt wurde, wird dessen Arm auch weiterhin blockiert.

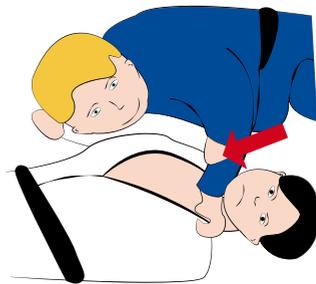


Abb 3.2.2d

3. Würgetechnik der 2. Gruppe



Sode guruma 袖車

Ärmelrad



Abb 3.2.3a

Uke sitzt mit nach vorne gestreckten Beinen auf der Matte und Tori steht aufrecht leicht nach rechts versetzt, hinter ihm, sein rechtes Knie befindet sich an UKE´s rechter Schulter.

TORI greift mit der linken Hand über UKE´s rechte Schulter, in den linken Kragen von UKE, möglichst weit in Richtung Nacken, im Bereich von UKE´s Ohr, wobei sich sein Daumen außen befindet. TORI´s linker Unterarm liegt somit vor dem Kehlkopf von UKE. Nun greift TORI mit seiner rechten Hand in die Jacke von UKE auf dessen linker Schulter, sodass sich sein Unterarm auf UKE´s Nacken befindet. TORI übt mit Hilfe seines rechten Unterarms starken Druck auf UKE´s Nacken aus, während er mit seiner rechten Hand stark nach rechts oben zieht. Da sich durch diese Bewegungen die Unterarme auf einander zubewegen, kommt es zu einer Scherenwirkung, die letztendlich die Luftzufuhr von UKE abdrückt.

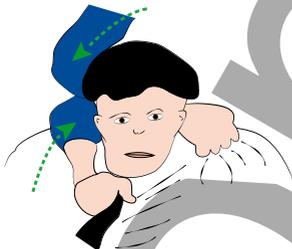


Abb 3.2.3b

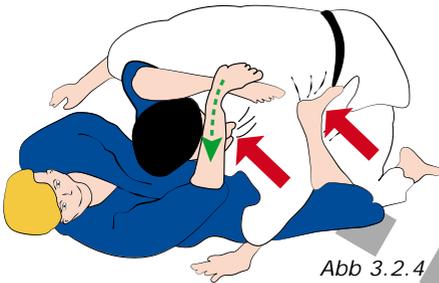
BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Luftwürgen.

Der Kontakt des rechten Arms von TORI hinter UKE ist wichtig, da hierdurch verhindert wird, dass sich UKE am Anfang der Technik rückwärts und nach rechts wegdreht. Diese Technik ist durchaus auch aus anderen Ausgangssituationen bzw. Positionen anwendbar und wird im Wettkampf relativ häufig angewendet.

4. Würgetechnik der 2. Gruppe

Hidari ashi jime 左足絞

linke Beinwürge



TORI liegt auf dem Rücken und hält UKE zwischen seinen Beinen, wie in der 3. Gruppe der Hebeltechniken.

TORI greift mit seiner linken Hand tief, noch hinter das Ohr, in den linken Kragen von UKE, wobei sich der Daumen außen befindet. Zur gleichen Zeit platziert er seinen rechten Fuß in der linken Leiste von UKE, um ihn auf Abstand zu halten. TORI legt sein linkes Bein, über UKE's Nacken, sodass sich seine Wade direkt auf den Halswirbeln von UKE befindet. Er legt seine rechte Hand auf den Spann des linken Fußes und zieht sein Unterschenkel stark nach unten. Gleichzeitig, drückt TORI mit seinem rechten Bein kräftig gegen UKE's linke Leiste. Durch diese beiden Druckbewegungen wird UKE's Gleichgewicht stark nach vorn unten verlagert. Während dieses Bewegungsablaufes zieht TORI mit seiner linken Hand UKE's Kragen nach links. Die Würge Wirkung tritt sofort und heftig ein; dies wird durch Druck von TORI's linkem Unterarm auf UKE's Luftröhre noch verstärkt.

BEMERKUNG: Diese Würgetechnik beruht auf drei Bewegungen:

- Positionierung von TORI's linkem Unterarm vor den Hals von UKE,
- Druckes von TORI's linkem Bein auf UKE's Nacken,
- und dem Druck seines rechten Beines in UKE's linke Leiste.

5. Würgetechnik der 2. Gruppe

Kagato jime 踵絞 Fußwürge

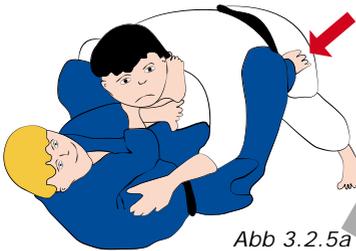


Abb 3.2.5a

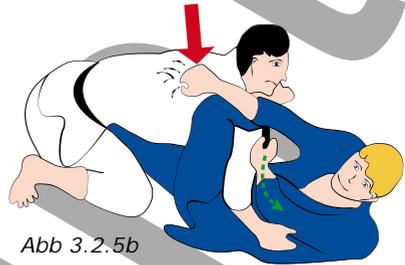


Abb 3.2.5b

TORI und UKE befinden sich in der gleichen Ausgangsposition wie in der vorherigen Technik (*Hidari ashi jime*). Das bedeutet, dass TORI mit seinem rechten Fuß in die linke Leiste von UKE drückt; um ihn auf Abstand zu halten. TORI's linke Hand hat ebenso UKE's linken Kragen gefasst aber diesmal möglichst weit unten; sein Daumen befindet sich außen.

TORI legt sein linkes Bein über den rechten Arm von UKE, und blockiert ihn mit Hilfe seiner Kniekehle auf Höhe des Oberarms. TORI bringt sein linkes Schienbein vor UKE's Hals, wobei sein Fußspann Kontakt mit UKE's linker Gesichtshälfte hat. Gleichzeitig greift TORI mit seiner rechten Hand über seine linke Wade in UKE's Jacke auf Höhe der rechten Schulter. Dies blockiert UKE nun vollständig, da hierdurch verhindert wird, dass sich UKE auf seine rechte Seite drehen kann.

Die Technik endet wie die vorherige Technik (*Hidari ashi jime*), indem TORI mit seinem rechten Bein in die linke Leiste von UKE drückt und UKE somit nach hinten schiebt. Zusätzlich zieht TORI mit beiden Händen UKE kräftig nach unten, während sein linkes Bein nach oben drückt.

BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Luftwürgen.

6. Würgetechnik der 2. Gruppe

Kami shiho jime 上四方絞 hintere 4-Punkt-Würge



Abb 3.2.6a

UKE hält Tori im 3. Haltegriff (*Kami shiho gatame*).

TORI wölbt die Brust und hebt seine rechte Seite hoch, indem er sich in die Brücke drückt. Durch diese Bewegung wird die Position von UKE's Kopf ein wenig von TORI's Brust nach oben verlagert.

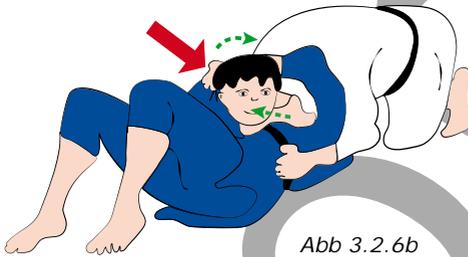


Abb 3.2.6b

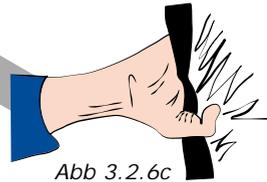


Abb 3.2.6c

TORI schiebt nun seine rechte Hand vor den Hals von UKE; Daumen außen. Der Griff sollte möglichst weit hinter UKE's linkem Ohr platziert werden. Gleichzeitig führt TORI seinen linken Arm über den Nacken UKE und fasst mit seiner Hand in den eigenen rechten Ärmel; im Bereich des Ellenbogens.

Die Außenseite von TORI's rechtem Unterarm liegt auf der Luftröhre von UKE, und die Innenseite seines linken Unterarms drückt auf UKE's Nacken. Die Würge Wirkung ergibt sich aus dem Zusammenziehen der Bizepse von TORI, und durch Drehung seiner Handgelenke nach außen.

7. Würgetechnik der 2. Gruppe

Kami shiho ashi jime 上四方足絞

hintere 4-Punkt-Beinwürge



Abb 3.2.7a

TORI und UKE befinden sich in derselben Ausgangsstellung wie in der vorherigen Technik (*Kami shiho jime*), dementsprechend hält UKE, TORI mit *Kami shiho gatame*.

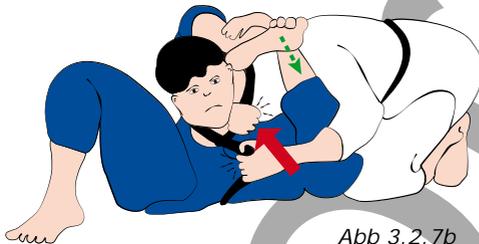


Abb 3.2.7b

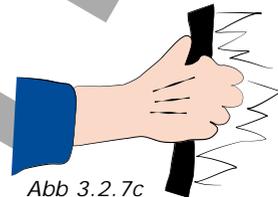


Abb 3.2.7c

TORI schiebt seinen rechten Unterarm vor dem Hals von UKE, und seine Hand ergreift UKE's linke Kragen, möglichst weit in Richtung zu UKE's linkem Ohr. Diesmal befindet sich aber, im Gegensatz zur vorherigen Technik TORI's Daumen innen.

TORI legt sein rechtes Bein, über dem Kopf von UKE, sodass seine Wade auf UKE's Nacken drückt. Mit seiner linken Hand ergreift TORI seinen rechten Fuß im Bereich des Spanns und zieht seinen Unterschenkel stark nach unten – UKE's Hals wird gegen den rechten Unterarm von TORI gedrückt.

BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Luftwürgen.

Um diese Würgetechnik erfolgreich durchzuführen, ist es notwendig, dass sich der Kopf von UKE relativ weit unten, also mehr in Richtung von TORI's Unterleib, als auf dessen Brust, befindet.

8. Würgetechnik der 2. Gruppe

Kami shiho basami 上四方挟

hintere 4-Punkt-Krebsschere



Abb 3.2.8a

UKE versucht wiederum TORI im 3. Haltegriff (*Kami shiho gatame*) zu halten, wobei hier die Würgetechnik vor Vollendung des Haltegriffs angesetzt werden muss.

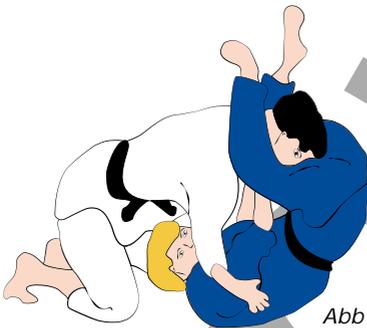


Abb 3.2.8c



Abb 3.2.8b

TORI ergreift direkt mit beiden Händen die Kragen von UKE, mit nach außen gerichteten Daumen, im Bereich der Halsschlagadern; jedoch ohne die Hände zu kreuzen. TORI's zur Faust geballten Hände liegen also parallel und seitlich an UKE's Hals, er bringt die Außenflächen der Hände zusammen, welches einen starken Druck auf die Halsseiten (Schlagadern) von UKE zur Folge hat. Zur gleichen Zeit hebt TORI seine Hüfte nach oben und bringt seine Beine an UKE's Kopf, um ihn am aufzurichten zu hindern.

Durch eine Drehbewegung der Hände von TORI und entsprechenden Druck nach oben; wie in der 10. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Eri jime*), wird UKE mittels der kleinen Finger gewürgt.

BEMERKUNG: Diese Würgetechnik gehört in den Bereich der Blutwürgen.

Ausgangsposition 9., 10. und 11. Technik



Abb 3.2.9a

Für die letzten drei Würgetechniken gilt vom Prinzip her die gleiche Ausgangsstellung von UKE wie für die 4. Gruppe der Hebeltechniken:

UKE befindet sich in „Hundstellung“ auf dem Boden, aber TORI kniet hier nicht an UKE´s linker Seite, sondern steht direkt vor ihm.

9. Würgetechnik der 2. Gruppe



Gayaku okuri eri 逆送襟 umgekehrter gleitende Kraken

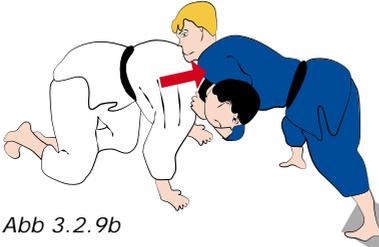


Abb 3.2.9b

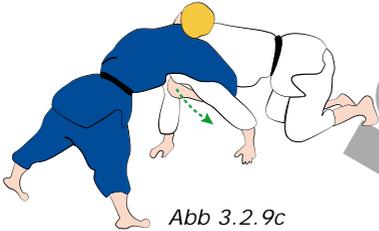


Abb 3.2.9c

UKE kniet wie in der 4. Serie der Hebeltechniken und Tori steht am Kopfende vor UKE; etwas nach rechts versetzt, sodass sich seine linke Schulter auf Höhe von UKE's linker Schulter befindet. Er ergreift mit seiner linken Hand von UKE's linker Schulter aus, den rechten Kragen von UKE so weit wie möglich hinter UKE's Ohr; der Daumen befindet sich hierbei innen. TORI's Unterarm liegt nun quer vor UKE's Hals über dem Kehlkopf. TORI blockiert mit seiner linken Schulter UKE's linke Halsseite, wobei sein Oberkörper stark abgebeugt ist; fast im rechten Winkel. Hierbei lastet sein Körpergewicht auf dem linken Schulterblatt von UKE.

TORI schiebt nun seinen rechten Arm von hinten unter dem linken Arm von UKE; also unter UKE's Achselhöhle und greift mit nach außen gerichteten Daumen den linken Kragen von UKE, der stark nach unten gezogen wird.

Während dieser Bewegung wird der Druck durch TORI's Oberkörper auf UKE's linkes Schulterblatt komplett aufrechterhalten. Gegebenenfalls geht TORI hierbei einen Schritt zurück, um außer Reichweite von UKE's Armen und Füßen zu gelangen.

BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Luftwürgen, da ein starker Druck von TORI's Unterarm auf die Luftröhre von UKE ausgeübt wird.

VARIANTE:

Die Variante dieser Technik entspricht in Fassart, Ausführung und Prinzip der eigentlichen Technik. Der Unterschied liegt in der Position von TORI zu UKE. Hier befindet sich TORI an UKE's linker Seite. Greift wie oben beschrieben die Kragen von UKE und belastet UKE mit seinem Körper ebenfalls von oben.

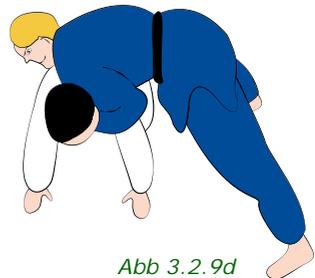


Abb 3.2.9d

10. Würgetechnik der 2. Gruppe



Kaeshi jime 返絞 Konter (Gegen-) Würge

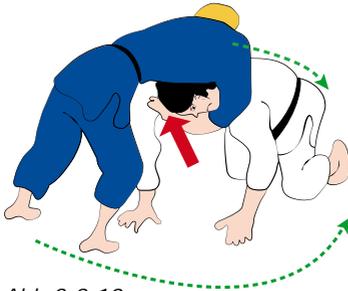


Abb 3.2.10a

UKE befindet sich in der „Hundstellung“, wie in der 4. Gruppe der Hebeltechniken. Er steht aufrecht vor UKE´s Kopf und beugt seinen Oberkörper in Richtung von UKE´s Rücken.

TORI bringt seinen rechten Unterarm quer vor UKE´s Hals und fasst ziemlich tief (auf Höhe von UKE´s rechtem Ohr) in den rechten Kragen von UKE, wobei sich der Daumen außen befindet. Hierbei drückt er mit seiner rechten Achsel auf UKE´s linken Nackenbereich. Der Nacken

von UKE wird durch diese Stellung vom rechten Oberarm, der Schulter und dem Brustmuskel von TORI blockiert. TORI schiebt nun seinen linken Arm hinter den rechten Arm von UKE; unter der Achselhöhle durch, um seine linke Hand mit der Handfläche auf den Nacken von UKE zu legen.

Nach Positionierung der Hände, kippt TORI auf seine rechte Seite (nicht nach vorn über UKE), und dreht sich hierbei mit seiner rechten Seite gegen den Uhrzeigersinn, nach links. Den Drehpunkt bildet hierbei seine rechte Ferse, welche am Boden verbleibt und sein rechter Arm, der sich im linken Bereich von UKE´s Nacken befindet. UKE wird gezwungen, auf seine linke Seite, bzw. auf seinen Rücken zu rollen. Nach diesem Bewegungsablauf liegt TORI mit seiner rechten Seite an der rechten Seite von UKE. Die Stellung von TORI und UKE ist mit der des ersten Haltegriffs (*Kesa gatame*) vergleichbar.



Abb 3.2.10b

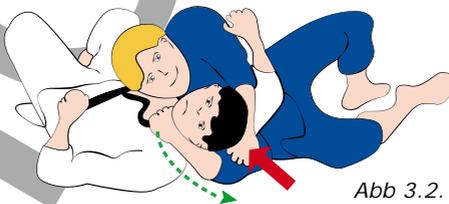


Abb 3.2.10c

BEMERKUNG: Zu beachten sind die Kontaktpunkte von TORI´s Kopf, der immer über UKE, zuerst auf dessen rechten Schulterblatt, dann am Ende der Bewegung auf dem Brustbein verbleibt. dient hier TORI´s Kopf.

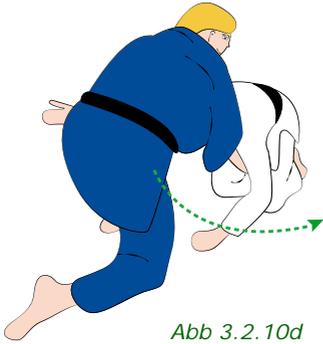


Abb 3.2.10d

VARIANTE:

In der Variante dieser Technik bleibt die Anfangsposition und Fassart von TORI und UKE gleich. Lediglich der Übergang zum Boden von TORI sieht hier wie folgt aus:

TORI kniet sich mit seinem rechten Knie auf den Boden, nun kippt er nach rechts auf seine rechte Seite und zieht UKE hierbei mit.

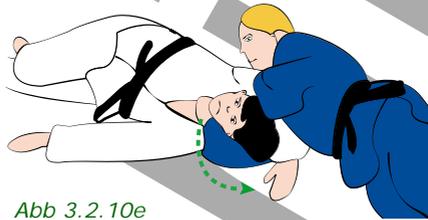


Abb 3.2.10e

BEMERKUNG: TORI sollte darauf achten, dass er sich nicht zu weit dreht und auf dem Rücken zu liegen kommt, sondern auf seiner rechten Seite, um UKE somit besser unter Kontrolle halten zu können. TORI liegt also in der Längsachse von UKE und nicht wie zuvor beschrieben annähernd im rechten Winkel zu UKE (*Kesa gatame*).

11. Würgetechnik der 2. Gruppe

Gayaku kaeshi jime 逆返絞

umgekehrte Konter (Gegen-) Würge

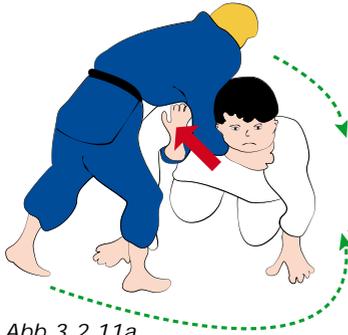


Abb 3.2.11a

Diese Würgetechnik entspricht im Prinzip der vorhergehenden 10. Technik (*Kaeshi jime*).

Der Unterschied liegt im Angriff von TORI:

Die rechte Hand von TORI greift diesmal in den linken Kragen von UKE, sodass sich der Bizeps von TORI an der rechten Halsseite von UKE befindet; nicht wie in der vorhergehenden Technik, an UKE's linker Halsseite. Sein Daumen befindet sich entsprechend innerhalb der Kragens,

wobei die Innenseite seines Unterarms gegen den Kehlkopf (Luftröhre) von UKE drückt. TORI führt seinen linken Arm auch hier unter der rechten Achsel von UKE in dessen Nackenbereich.

Die Unterschiede in der Endposition, im Vergleich zur vorigen Technik, sind:

- TORI rechte Hand zieht den linken Kragen von UKE vor dessen Hals, anstatt sich im Nacken zu befinden;



Abb 3.2.11b

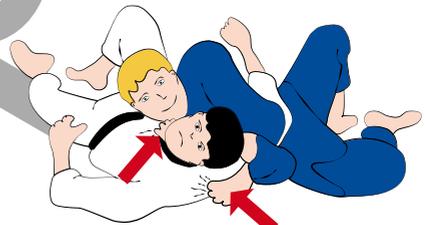


Abb 3.2.11c

- Die linke Hand von TORI liegt unter seinem rechten Unterarm und greift in UKE's Jacke; im Bereich der Nackenwirbel.

BEMERKUNG: Beim 10. Würgegriff wird UKE mit Hilfe des eigenen Revers gewürgt, hier jedoch drückt TORI's rechter Unterarm auf UKE's Luftröhre.

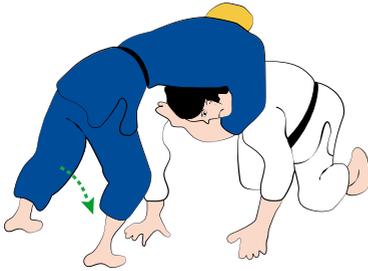


Abb 3.2.11d



Abb 3.2.11e

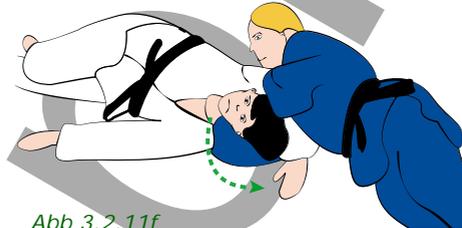


Abb 3.2.11f

VARIANTE:

In der Variante dieser Technik ist die Anfangsposition und Fassart von TORI gleich denen der 10. Würgetechnik der 2. Gruppe (*Kaeshi jime*), auch UKE befindet sich in der gleichen Position. TORI kniet sich nun aber mit seinem linken Knie auf den Boden und kippt nach links auf seine linke Seite, dreht sich aber weiter um seine eigene Längsachse um letztendlich die Endposition wie in der Variante der 10. Würgetechnik der 2. Gruppe (*Kaeshi jime*) einzunehmen. UKE wird hierbei einmal komplett über den Körper von UKE gerollt.

BEMERKUNG: Genau genommen entspricht die Variante dieser Technik der Variante der 10. Würgetechnik der 2. Gruppe (*Kaeshi jime*), nur dass TORI hier auf seine linke; im Gegensatz zur rechten Seite kippt.

Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	13.03.2011	Bucherstellung
11.2	11.04.2011	Absatzformate geändert

Es können sich immer Fehler einschleichen, solltet ihr welche finden, bin ich dankbar, wenn ihr mich unter der EMail

info@schuljudo.de