

關節技

KANSETSU WAZA
Hebeltechniken

JUDO
KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.1 (07.04.2011)

関節技

Kansetsu waza

Hebeltechniken

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1/1. Ude hisigi juji gatame | 5/1. Kesa garami |
| 1/2. Ude garami | 5/2. Kuz. kami shiho gar. |
| 1/3. Ude hisigi | 5/3. Gayaku kesa garami |
| 1/4. yoko hiza gatame | 5/4. Mune garami |
| 2/1. Kami ude hisigi juji gatame | 5/5. Mune gayaku |
| 2/2. Yoko ude hisigi | 6/1. Gayaku te kubi |
| 2/3. Kami Hiza gatame | 6/2. Hizi make komi |
| 3/1. Ude hisigi henkawaza | 6/3. Kuz. hizi make komi |
| 3/2. Gayaku juji | 6/4. Kanuki gatame |
| 3/3. Jime garami | 6/5. Ude hisigi hiza gat. |
| 3/4. Hiza gatame | |
| 4/1. Hara gatame | |
| 4/2. Ashi gatame | |
| 4/3. Ude garami henkawaza | |
| 4/4. Othen gatame | |

Die Hebeltechniken - Bemerkungen

Hebeltechniken dienen dazu den Gegner, bzw. Partner im Training zur Aufgabe zu zwingen. Im wettkampforientierten Judo sind nur Hebeltechniken erlaubt, welche am Ellbogen wirken. Grundsätzlich kann aber jedes Gelenk (z. B. Knie, Finger, Hand und sogar Genick) überdehnt oder verdreht; also gehebelt werden. Die Bewegung; durch TORI herbeigeführt, entgegen der anatomisch vorgesehenen Bewegungsrichtung führt zu einem stechenden Schmerz, welcher den Partner zur Aufgabe zwingt. Wichtig ist hierbei, dass der Arm von UKE fixiert ist. Die Wirksamkeit und der einzusetzende Kraftaufwand werden durch das physikalische Hebelgesetz bestimmt.

Man unterscheidet zwei Arten von Hebeltechniken: **Streckhebel (Gatame-Gruppen)** oder **Beugehebel (Garami-Gruppen)**. Bei den Streckhebeln wird der gestreckte Arm von UKE entgegen der normalen Bewegungsrichtung gedrückt. Bei den Beugehebeln hingegen wird UKE´s angewinkelter Arm im Ellenbogengelenk verdreht.



Abb. 4.1.3 - Streckhebel

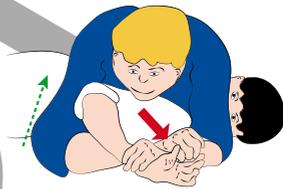


Abb. 4.1.2a - Beugehebel

Im Kawaishi-System werden die Hebeltechniken in 6 Positionen bzw. Gruppen eingeteilt. Die Techniken gleichen sich teilweise unterscheiden sich aber nach den jeweiligen Ausgangspositionen von TORI in Bezug zu UKE.

- Position 1: TORI kniet an UKE´s rechter Seite und ist ihm zugewandt.
- Position 2: TORI sitzt auf UKE mit ihm zugewandten Gesicht
- Position 3: TORI liegt auf dem Rücken und UKE befindet sich zwischen seinen Beinen.
- Position 4: UKE kniet in der „Hundstellung“ und TORI befindet sich kniend links von UKE. Beide schauen in dieselbe Richtung.
- Position 5: TORI hält UKE in einer Haltetechnik und verkettet diese mit einer Hebeltechnik.
- Position 6: TORI und UKE stehen sich in aufrechter Kampfstellung gegenüber.

1. Position der Arm-Hebel Grundstellung

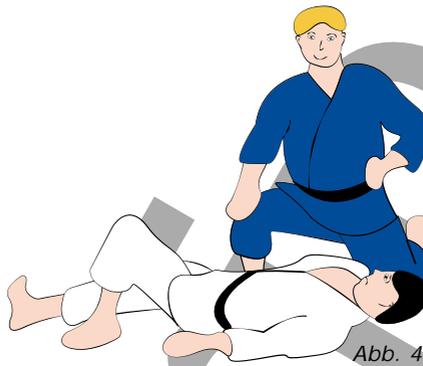


Abb. 4.1.0a

UKE liegt auf dem Rücken und TORI befindet sich an dessen rechter Seite, sein linkes Knie befindet sich auf dem Boden und drückt gegen UKE´s rechte Schulter, das angehobene rechte Knie, ist auf Höhe von UKE´s Gürtel, wobei sein auf den Boden gestellter Fuß unter UKE geschoben wird. Die rechte Hand von TORI stützt sich auf seinem rechten Knie ab, während sich seine linke Hand an seiner linken Hüfte befindet.

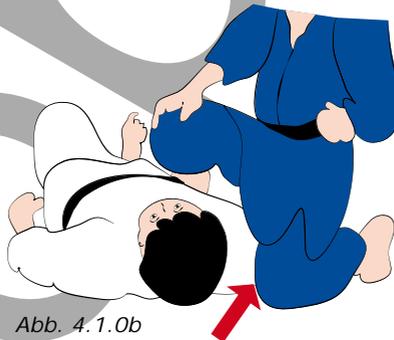


Abb. 4.1.0b

1. Arm-Hebel / 1. Position

Ude hisigi juji gatame 腕挫十字固

Kontrolle durch kreuzweises Armverbiegen

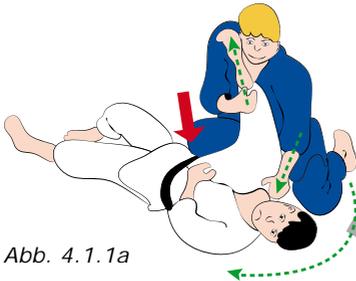


Abb. 4.1.1a

UKE greift TORI mit seiner rechten Hand an, indem UKE versucht in den rechten Kragen von TORI zu fassen. TORI senkt sein rechtes Knie ab, sodass es auf UKE's Unterkörper drückt, er ergreift er mit seiner rechten Hand den rechten Ärmel von UKE an der Innenseite, etwas oberhalb des Ellenbogens, und zieht ihn nach oben. Hierbei bleibt der rechte Ellenbogen von TORI eng an seine rechte Seite, sein Kopf kann leicht nach rechts geneigt werden,

um UKE's rechte Handgelenk am Schlüsselbein zu fixieren. Zeitgleich fasst TORI mit seiner linken Hand; Daumen außen, in den rechten Kragen von UKE's Jacke. Dieser wird stark gegen UKE's rechte Halsseite gedrückt. TORI drückt sein Knie weiter gegen UKE's Brust (auf Höhe der Leber). Sein linkes Knie hat Kontakt mit UKE's rechtem Ohr.

TORI führt also eine doppelte, gegenläufige Zugbewegung aus; nach oben mit seinem rechten Arm, und nach unten mit seiner linken Hand. TORI neigt seinen Kopf und seine Brust nach vorne, wobei er sich mit seinem rechten Knie weiterhin auf UKE abstützt. Hierdurch kann er sein linkes Bein über den Kopf von UKE heben um seine Ferse neben die linke Wange von UKE zu stellen, wenn TORI nun sein Bein streckt, liegt seine Kniekehle auf der Luftröhre von UKE. Nun setzt sich TORI rückwärts auf den Boden, wobei er seine Knie stark gegeneinander drückt. Er lässt den rechten Kragen von UKE los und legt seine linke Hand ebenfalls auf die Innenseite von UKE's rechten Arm; unterhalb seiner rechten Hand. TORI hat seine Knie und Schenkel eng zusammengepresst (UKE muss Schwierigkeiten haben, seinen Arm zu befreien), seine Ellenbogen liegen stark an seinen Seiten an. Er streckt nun vorsichtig seine Hüfte nach oben, indem er seine Bauchmuskeln anspannt während er UKE's rechten Arm weiterhin stark auf seinem Brustbein fixiert. Hieraus resultiert eine Überdehnung des Ellenbogens, welcher oberhalb von TORI's Schambein, durch die Innenseiten seiner Schenkel fixiert wird.

BEMERKUNG: Diese 1. Hebeltechnik wird oft benutzt, um vorhergehende Techniken wirksam abzuschließen. Die Dehnung des Ellenbogens ist noch wirksamer, wenn TORI gleichzeitig das Handgelenk von UKE zur rechten Seite dreht.

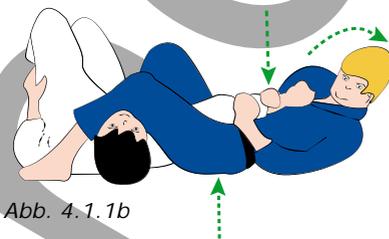


Abb. 4.1.1b

2. Arm-Hebel / 1. Position



Ude garami 腕緘

Arm Kontrolle

UKE versucht mit seinen linken Arm den Kragen von TORI zu ergreifen. Daraufhin legt TORI seine linken Hand von hinten auf das linke Handgelenk von UKE, sodass seine Handfläche auf der Außenseite von UKE´s Handgelenk liegt. Nun neigt sich TORI mit seinem Oberkörper nach unten, auf die Brust von UKE, um so UKE´s Handgelenk (mit angewinkeltem Arm) auf dem Boden neben UKE´s linker Seite zu fixieren. Hierbei stützt sich sein linker Ellenbogen auf dem Boden in der Nähe von UKE´s linker Wange ab; sein Unterarm liegt auf dem Boden auf.

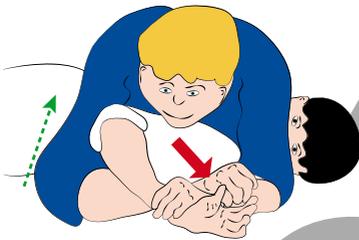


Abb. 4.1.2a

TORI schiebt seine rechte Hand, mit der Handfläche zum Boden gerichtet, unter den angewinkelten linken Oberarm von UKE; senkrecht zu seinem linken Unterarm. Sein rechter Ellenbogen hat den gleichen Abstand zu seinen Schultern, wie sein linker Ellenbogen. TORI umfasst mit seiner rechten Hand sein eigenes linkes Handgelenk von oben. Durch das Strecken seines rechten Beins belastet TORI UKE´s Brust

mit seinem Oberkörper. Gleichzeitig dreht er seine beiden Handgelenke nach oben und hebt seinen rechten Ellenbogen an. Hierdurch wird das linke Ellenbogengelenk von UKE stark verdreht. Der linke Arm von UKE, TORI´s rechter Unterarm und das linke Handgelenk von TORI müssen ein Rechteck bilden.

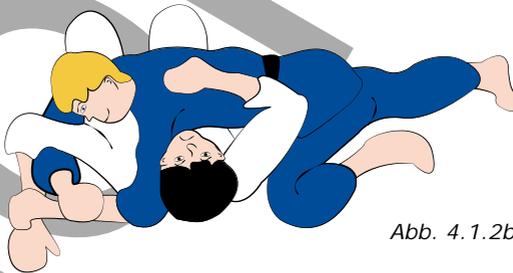


Abb. 4.1.2b

BEMERKUNG: UKE kann versuchen, sich zu widersetzen, indem er sich beugt oder seinen Arm versucht stärker anzuwinkeln und seinen Ellenbogen näher an seine linke Körperseite bringt. Aber im Allgemeinen wird durch UKE´s Befreiungsversuche die Hebelwirkung nur zeitlich verzögert.

3. Arm-Hebel / 1. Position



Ude hisigi 腕挫

Arm verbiegen

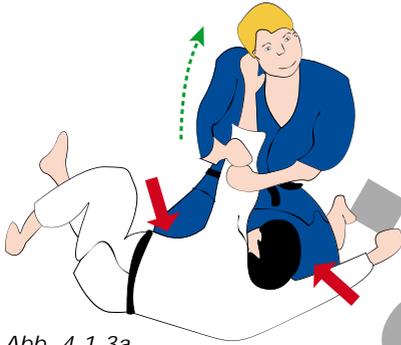


Abb. 4.1.3a

UKE streckt seinen linken Arm ist nach oben, um TORI's rechten Kragen zu ergreifen. TORI neigt seinen Kopf nach rechts und hebt seiner rechten Schulter an, um das linke Handgelenk von UKE zwischen seiner rechten Schulter und seiner rechten Wange einzuklemmen. Nun legt TORI seine Handflächen nebeneinander; die rechte Hand befindet sich oberhalb der linken Hand, auf den Ellenbogen, wobei sich seine eigenen Ellenbogen und Unterarme eng an seinem Körper befinden. Zur gleichen Zeit, drückt TORI's rechtes

Knie auf die Brust von UKE; auf Höhe der Leber. Hierdurch wird verhindert, dass UKE sich auf seine rechte Seite drehen kann während das linke Knie verhindert, dass UKE seitwärts wegrutscht. TORI streckt seinen Oberkörper; er kann ruhig ein Hohlkreuz bilden, nach oben, wobei er seine beiden Hände, welche auf UKE's linken Ellenbogen liegen, in Richtung seines Unterkörpers drückt.

Der einsetzende Schmerz ist stark und unmittelbar. TORI ergänzt den Druck auf UKE's Ellenbogen mit einer leichten rechtsseitigen Drehbewegung der Handgelenke und der Hüfte.

VARIANTE:

Der Unterschied zur oben beschriebenen Technik besteht lediglich darin, dass TORI's linke Hand, den angreifenden rechten Arm von UKE wesentlich höher, im Bereich seines Schlüsselbeins, fixiert. TORI winkelt seinen rechten Arm an und dreht ihn nach links, sodass die Ellenbogenbeuge auf UKE's Ellenbogen drückt. Durch eine Körperdrehung im Hüftbereich nach links und Zug mit der linken Hand nach oben wird der gestreckte Arm von UKE gehobelt.



Abb. 4.1.3b

4. Arm-Hebel / 1. Position

Yoko hiza gatame 横膝固

seitliche Knie Kontrolle

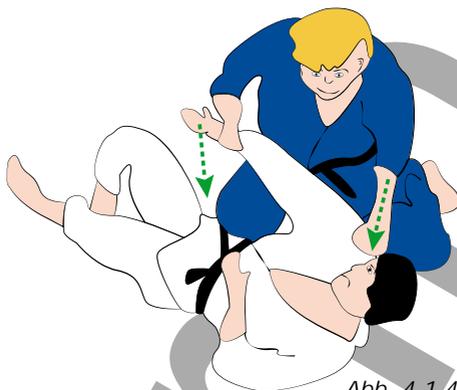


Abb. 4.1.4

TORI ergreift von oben mit seiner rechten Hand das rechte Handgelenk von UKE, sodass sich seine Handfläche auf der Innenseite von UKE's Handgelenk befindet. Er übt auf dem Arm von UKE einen kräftigen Zug nach rechts aus. Hierdurch kann TORI UKE's Arm bzw. Ellenbogen in seiner rechten Leiste bzw. auf seinem Oberschenkel blockieren. Gleichzeitig drückt er mit seiner linken Hand auf die rechte Schulter von UKE, sodass sie auf dem Boden fixiert wird. UKE's gestreckter rechter Arm liegt mit der Außenseite auf TORI's rechtem Oberschenkel. TORI übt mit seiner rechten Hand Druck nach unten auf das rechte Handgelenk von UKE aus, hierdurch wird UKE's Ellenbogengelenk gehebelt, da es sich als Fixpunkt auf TORI's Oberschenkel befindet.

BEMERKUNG: Dieselbe Technik kann in derselben Stellung auf dem linken Knie von TORI ausgeführt werden, aber hier kann UKE leichter ausweichen, da der linke Schenkel als Stützenpunkt geneigt ist. Die Stellung und die Kontakte von TORI's Knien ist mit der vorhergehenden Hebeltechnik (*Ude hisigi*) identisch.

2. Position der Arm-Hebel Grundstellung



Abb. 4.2.0

UKE befindet sich auf dem Rücken liegend, wobei TORI rittlings auf UKE sitzt. Sein linkes Knie hat Bodenkontakt und befindet sich an der rechten Achsel von UKE. Sein rechter Fuß des aufgesetzten Beins steht an der linken Achsel von UKE. TORI´s rechte Hand ruht auf seinem rechten Knie, seine linke Hand ist in seine linken Hüfte gestützt. TORI sollte sich ziemlich weit oben auf UKE gesetzt haben, also möglichst weit in Richtung von UKE´s Kopf, um eine bessere Kontrolle über UKE zu haben.

1. Arm-Hebel / 2. Position

Kami ude hisigi juji gatame 上腕挫十字固

Arm verbiegen durch Kreuz-Kontrolle von oben

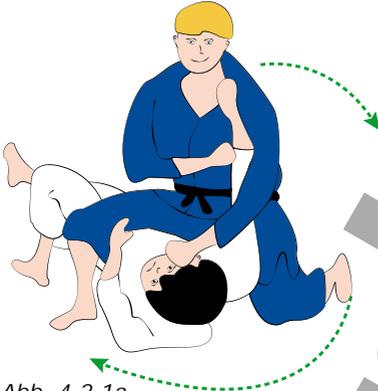


Abb. 4.2.1a

TORI ergreift mit seiner rechten Hand, den rechten Ärmel von UKE auf Höhe des Unterarms, und zieht ihn nach oben, also gegen seine rechte Schulter. Während dieser Zugbewegung drückt TORI mit seiner linken Hand; Daumen liegen außen, den oberen Bereich von UKE's Kragen auf dessen rechte Halsseite. Hierdurch wird UKE gezwungen, sich auf seine linke Seite zu drehen. Diese gegensätzlichen Bewegungen mit TORI's rechter Hand und dem Druck der linken Hand halbieren die aufzuwendende Kraft um UKE zu drehen. Der Bewegungsablauf gleicht dem der 1. Hebeltechnik der 1.

Position (*Ude hisigi juji gatame*). TORI stützt sich auf sein rechtes Bein; welches angewinkelt bleibt, und auf seine linke Hand, welche weiterhin auf UKE's Hals drückt. Nun übersteigt er mit seinem linken Bein den Kopf von UKE, sodass sich nach Abschluss der Bewegung TORI's Füße nebeneinander befinden. TORI's linke Kniekehle blockiert UKE's Hals indem er auf dessen Luftröhre drückt. TORI beendet seinen Bewegungsablauf genau wie für die 1. Hebeltechnik der 1. Position (*Ude hisigi juji gatame*). Der rechte Arm von UKE befindet sich, mit der Außenseite eng auf dem Unterkörper bzw. der Brust von TORI. TORI drückt den Handrücken der rechten Hand von UKE auf sein Brustbein. Durch Zug an UKE's Arm und Anheben des Beckens setzt die Hebelwirkung ein.

BEMERKUNG: Diese Hebeltechnik kann sehr gut die 3. Opferteknik (*Maki tomoe*) beenden.

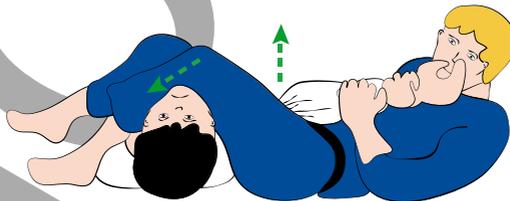


Abb. 4.2.1b

2. Arm-Hebel / 2. Position



Yoko ude hisigi 横腕挫

seitliches Arm Verbiegen

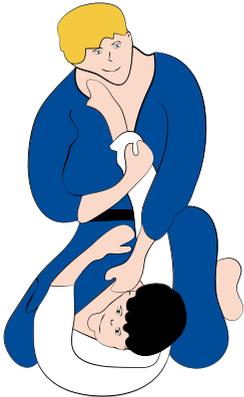


Abb. 4.2.2a

vor UKE's Kopf führt, sodass sich der Spann sich letztendlich unter dem Kinn von UKE befindet. TORI drückt mit seinem linken Fuß gegen den Hals von UKE. Mit seinem angewinkelten linken Bein (bzw. mit dem Knie) übt er starken Druck auf UKE's rechten Ellenbogen aus. TORI hat inzwischen mit seinen beiden Händen den rechten Unterarm von UKE gefasst; die rechte Hand auf dem Handgelenk und die linke ein bisschen unterhalb des Ellenbogens, und zieht diesen in Richtung seines Halses.

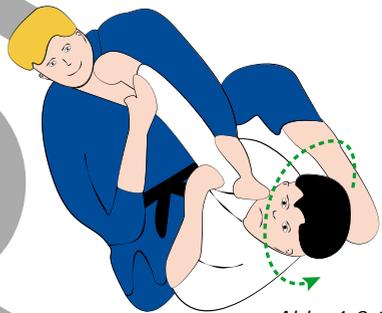


Abb. 4.2.2b

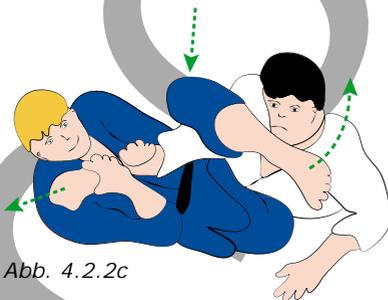


Abb. 4.2.2c

BEMERKUNG: Man kann diese Technik auch ausführen, indem man das rechte Handgelenk von UKE zwischen seinem Kopf und Schlüsselbein eingeklemmt.

3. Arm-Hebel / 2. Position

Kami hiza gatame 上膝固

Knie-Kontrolle von oben



Abb. 4.2.3

TORI ergreift mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk von UKE, wobei er mit seiner Handfläche auf die Innenseite von UKE´s Handgelenk fasst. Nun zieht TORI UKE´s Arm nach oben und möglichst weit zu seiner rechten Seite, um den Ellenbogen auf seinem angewinkelten rechten Bein (Oberschenkel) zu platzieren; der Arm von UKE ist gestreckt. TORI muss darauf achten, dass die Innenseite von UKE´s Arm nach oben weist. Während des vorherigen Bewegungsablaufs drückt TORI mit seiner linken Hand die linke Schulter von UKE nach unten und hindert ihn daran sich aufzurichten. Durch Druck mit TORI´s rechter Hand auf UKE´s Handgelenk und der Fixierung von UKE´s linker Schulter auf dem Boden, setzt die Hebelwirkung ein.

BEMERKUNG: Diese Technik ist der 4. Hebeltechnik der 1. Position (*Yoko hiza gatame*) ähnlich.

3. Position der Arm-Hebel Grundstellung

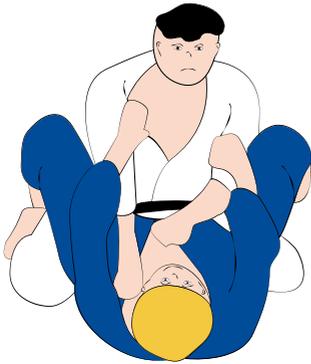


Abb. 4.3.0a



Abb. 4.3.0b

TORI liegt auf dem Rücken, und UKE befindet sich, kniend zwischen seinen Beinen.

In dieser Position ist der Kontakt der Knie von TORI mit den Seiten von UKE ganz besonders wichtig.

1. Arm-Hebel / 3. Position

Ude hisigi henkawaza 腕挫变化技

Arm verbiegen mit Wechseltechnik

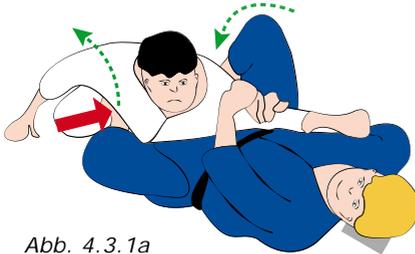


Abb. 4.3.1a

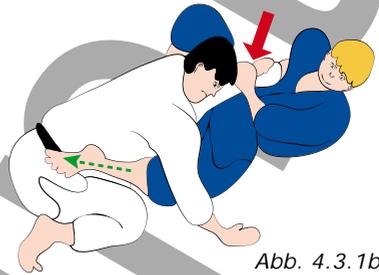


Abb. 4.3.1b

Die linke Handfläche von UKE befindet sich auf dem rechten Oberarm von TORI. Die Innenseite von UKES Handgelenk und der Ellenbogen von TORI haben also Kontakt.

TORI:

- platziert seine rechte Hand auf dem linken Ellenbogen von UKE, und seine linke Hand ein wenig darüber, in Höhe der Sehnen des Ellenbogens. Seine Ellenbogen bleiben mit seinem Körper in Kontakt.
- Die Sohle seines linken Fußes drückt in die rechte Leiste von UKE, wobei die Außenseite seines linken Schenkels auf dem Boden liegt.
- Sein rechtes Bein ist angewinkelt, sodass das die Innenseite seines Knies gegen die linke Schulter von UKE drückt.
- dreht sich auf seine linke Seite, wobei er ein bisschen seinen Unterleib nach vorne streckt, und leicht mit der rechten Schulter dreht.
- drückt gegen die rechte Leiste von UKE mit seinem linken Bein nach hinten, dreht seine linke Schulter zum Boden und hebt den Oberkörper leicht an.

BEMERKUNG: TORI sollte nicht ...

- Die Ellenbogen zu dicht am Körper halten.
- Den Körper nicht zu sehr nach links drehen.
- den Kontakt seines Knies mit der linke Schulter von UKE verlieren.
- Den Druck seines linken Fußes in der rechten Leiste von UKE nicht verringern, da dieser ausschlaggebend für die Hebelwirkung ist.

2. Arm-Hebel / 3. Position

Gayaku juji 逆十字

Ugekehrtes Kreuz

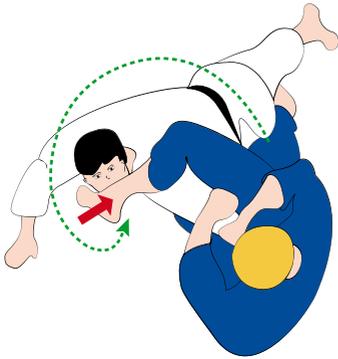


Abb. 4.3.2a

UKE versucht eine Würgetechnik bei TORI anzuwenden, und nimmt seine linke Hand an TORIs Kragen.

Tori:

- greift mit beiden Händen das linke Handgelenk von UKE, und zieht UKE's Arm in Richtung seines Halses, während es gegen TORIs Brustbein gedrückt wird.
 - schiebt mit seinem linken Fuß die rechte Hüfte von UKE wie in der vorhergehenden Technik (*Ude hisigi henkawaza*), nach hinten.
- dreht sich auf seine linke Seite und hebt sein rechtes Bein in einer spiralförmigen Bewegung über UKEs Kopf. Der linke Arm von UKE, befindet sich unterhalb es rechten Knies, welches den Ellenbogen von UKE blockiert. Der Spann des rechten Fußes liegt vor dem Hals von UKE unter seinem Kinn.

Die Endposition ist analog der Endlage des 2. Hebels der 2. Gruppe (*Yoko ude hisigi*), ebenso wie die entsprechende Hebelwirkung.



Abb. 4.3.2b

3. Arm-Hebel / 3. Position



Jime garami 絞緘

Würgen-Kontrolle

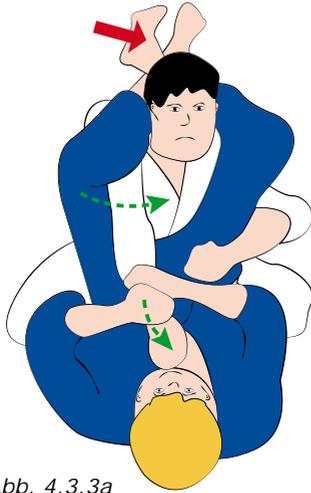


Abb. 4.3.3a

Diese Technik ist mit der 12. Würge der 1. Serie (*Kata jime*) vergleichbar, (diese zwei Techniken ergänzen sich übrigens gegenseitig), aber hier ist das Ziel den gestreckten Arm von UKE zu hebeln, und nicht zu würgen.

Die Kniekehle des linken Knies von TORI setzt auf dem rechten Trizeps von UKE auf. Die Innenseite seines Knies bzw. des Schenkels blockieren UKEs Ellenbogen. TORI drückt nun seine Knie zusammen und hält hierbei das rechte Handgelenk von UKE mit beiden Händen fest, indem er es auf seinen Oberkörper drückt. Bei gutem Kontakt, setzt die Hebelwirkung ohne großen Kraftaufwand ein.

BEMERKUNG: die Außenseite der rechten Kniekehle von TORI, muss gegen die linke Halsseite von UKE drücken. Etwa wie bei der 12. Würge der 1. Serie (*Kata jime*). Sein linkes Knie befindet sich jedoch deutlich vor UKEs rechter Schulter.

4. Arm-Hebel / 3. Position

Hiza gatame 膝固

Knie Kontrolle



Abb. 4.3.4a



Abb. 4.3.4b

UKE führt seine Arme unter den Achseln von TORI durch, um die 11. Haltetechnik (*Ura gatame*) einzunehmen oder im Gegenteil: TORI versucht seine Arme unter den Achseln von TORI heraus zu ziehen um z.B. von der 11. Haltetechnik (*Ura gatame*) in die Variante der 11. Haltetechnik überzugehen.

TORI drückt seine Arme gegen seinen Körper, um die Handgelenke und die Unterarme von UKE an seinen Rippen zu blockieren.

TORI:

- geht von außen um die Arme von UKE, sodass die Ellenbogenbeugen, die Ellenbogen von UKE einklemmen;
- ergreift seine Hände;
- drückt seine Füße gegen die Hüften von UKE im Bereich der Leisten;
- drückt die Innenseiten seiner Knie gegen die Trizeps von UKE;
- und beugt sich nach vorne; richtet also mit seinem Oberkörper auf.



Abb. 4.3.4c

VARIANTE:

Es gilt das gleiche Prinzip wie in der vorhergehenden Technik (*Hiza gatame*), aber diesmal erfolgt der Angriff nur auf einer Seite.

TORI:

- blockiert das linke Handgelenk von UKE in seiner rechten Achsel.
- führt seinen rechten Arm unter den linken Arm von UKE;
- greift mit der linken Hand auf UKE's linke Schulter;
- stützt sich mit seiner rechten Hand auf seinem eigenen linken Unterarm;
- drückt seinen linken Fuß in die rechte Leiste von UKE;
- und hindert UKE, mithilfe seines rechten Knies, am Ausweichen;
- nun beugt er sich rückwärts, wobei er seine Arme stark streckt.

Es erfolgt die gleiche Hebelwirkung wie in der vorherigen Technik, aber diesmal auf nur einen Ellenbogen von UKE. Diese Hebeltechnik ist wesentlich einfacher anzuwenden, als die vorherige und entspricht der 4. Hebeltechnik der 6. Position (*Kanuki gatame*).

4. Position der Arm-Hebel Grundstellung

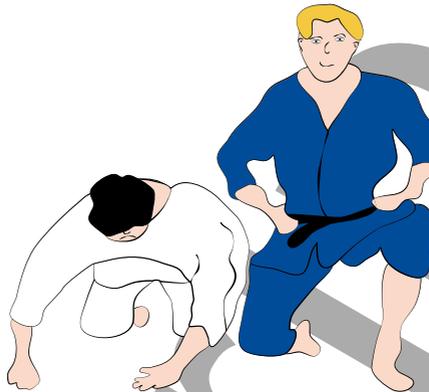


Abb. 4.4.0

UKE befindet sich „auf allen Vieren“, wobei er sich auf den Handflächen, den Knien und den Zehen abstützt.

TORI, befindet sich an der linken Seite von UKE, beide schauen in dieselbe Richtung. TORI kniet mit seinem rechten Knie auf dem Boden, sein linkes Bein ist aufgestellt. Die rechte Hand von TORI liegt an seiner Hüfte an und seine linke Hand ruht auf dem linken Knie.

1. Arm-Hebel / 4. Position

Hara gatame 腹固

Bauch Kontrolle

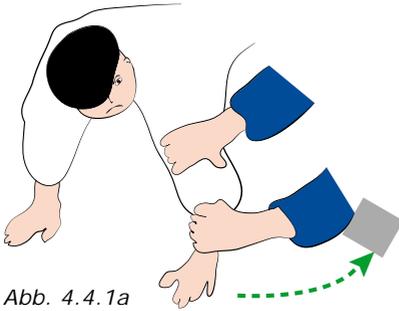


Abb. 4.4.1a

TORI ergreift mit seiner linken Hand das linke Handgelenk von UKE und mit seiner rechten Hand den linken Oberarm; etwas oberhalb des Ellenbogens, von UKE, wobei die Daumen neben den Fingern bleiben (nicht umfassen). Der Griff erfolgt von außen.

TORI:

- legt den Spann seines rechten Fußes auf den Knöchel von UKE, etwa im Bereich der Achillessehne;
- zieht mit beiden Händen UKE's Arm nach hinten links, wobei seine linke Hand weiterhin UKE's Handgelenk festhält;
- stützt zur gleichen Zeit seinen rechten Unterarm auf UKE's Trizeps, wobei seine rechte Hand den Griff auf UKE's Oberarm aufrechterhält;

Der linke Arm von UKE ist somit blockiert, seine Innenseite wird gegen den Unterkörper von TORI gedrückt.

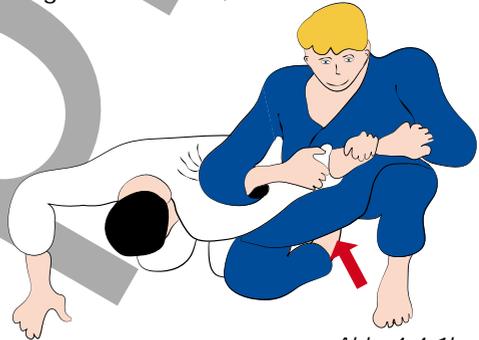


Abb. 4.4.1b

TORI beendet die Hebeltechnik durch Druck seines rechten Unterarms auf dem linken Trizeps von UKE, während sein linker Arm das linke Handgelenk von UKE nach oben zieht. Der Kontakt von UKE's Arm zu TORI's Unterkörper darf nicht gelockert werden.

2. Arm-Hebel / 4. Position

Ashi gatame 足固

Bein-Kontrolle

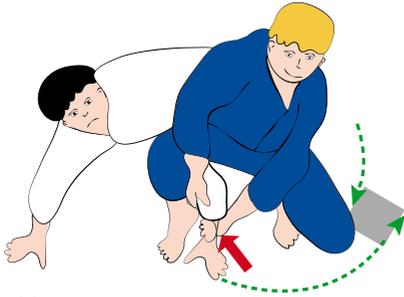


Abb. 4.4.2a



Abb. 4.4.2b

TORI:

- stellt sein linkes Knie auf den Boden;
- schiebt sein rechtes Bein, von Außen um UKE´s linken Arm;
- nun ergreift er mit seiner linken Hand von hinten UKE´s linkes Handgelenk und mit seiner rechten Hand ein wenig höher den Unterarm;
- er winkelt sein rechtes Knie an, um den Arm von UKE in seiner Kniekehle einzuklemmen;
- und beende die Hebeltechnik, indem TORI das Handgelenk von UKE nach oben zieht;

BEMERKUNG: TORI´s Fassart seiner Hände auf dem Handgelenk bzw. Arm von UKE erfolgt von hinten und nicht von der Seite, wie in der vorhergehenden Technik (*Hara gatame*).

3. Arm-Hebel / 4. Position

Ude garami henkawaza 腕緘変化技

Arm einrollen mit Wechseltechnik



TORI greift mit seiner linken Hand UKE´s linkes Handgelenk, ebenso wie in der 1. Hebeltechnik diese Position (*Hara gatame*). Aber seine rechte Handkante legt sich von hinten mit der Seite des kleinen Fingers, wie eine „Klinge“ in UKE´s Ellenbogenbeuge. Gleichzeitig lehnt sich TORI mit seiner rechten Schulter auf UKE´s linkes Schulterblatt, sodass dieses blockiert wird.

Statt das linke Handgelenk von UKE nun gegen TORI´s linke Seite zu drücken, wird UKE´s linker Arm in einer Drehbewegung stark nach hinten gebeugt. TORI führt UKE´s Arm zwischen seinem rechten Bein und der linken Seite von UKE vorbei. TORI´s rechte Handkante dient hierbei als Keil - Das Ellenbogengelenk wird somit gehebelt.

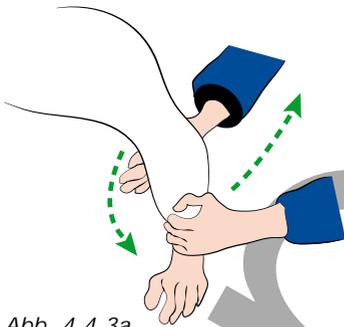


Abb. 4.4.3a

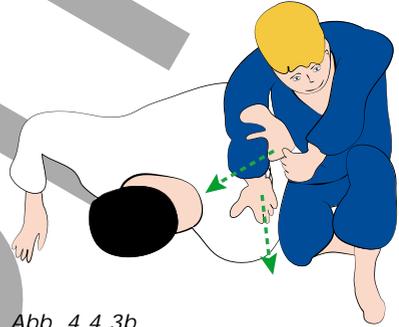


Abb. 4.4.3b

Wichtig bei dieser Technik ist für TORI, dass die Technik möglichst schnell ausgeführt wird, wobei mit TORI´s linker Hand stark gezogen werden muss. Die Blockierung von UKE´s linker Seite ist während der ganzen Technik aufrechtzuerhalten.

BEMERKUNG: Am Ende der Bewegung hat sich die linke Hand von TORI am Gelenk des linken Handgelenks von UKE gedreht, sodass sich der Daumen auf der Außenseite des Handgelenks befindet, während die Finger auf der Innenseite sind.

4. Arm-Hebel / 4. Position



Othen gatame 横転固

gerollte Kontrolle



Abb. 4.4.4a



Abb. 4.4.4b



Abb. 4.4.4c

TORI belastet seinen linken Bein, und übersteigt mit seinem rechten Bein seitlich den Rücken von UKE, während dieser Bewegung, ist seine linke Hand auf der linken Schulter von UKE um diesen nach unten zu drücken. Nach dem Übersteigen wird UKE's Rücken durch den Oberkörper von TORI belastet. TORI schiebt nun seinen angewinkelten rechten Unterarm unter UKE's rechte Achsel und fasst in UKE's Ärmel. Mit seinem linken Arm blockiert er UKE's linken Arm.

Nun hebt TORI sein linkes Knie über den Kopf von UKE, um die Kniekehle gegen die rechte Halsseite von UKE zu drücken, folglich befinden sich TORI's Füße an der rechten Seite von UKE, er sitzt also auf UKE wie auf einer Bank. TORI presst seine beiden Knie stark gegeneinander um UKE's rechten Arm, zu fixieren. Durch eine schwingvolle Vorwärtsbewegung mit engem Körperkontakt über TORI's rechte Schulter macht TORI eine Vorwärtsrolle. UKE wird hierbei durch TORI's zusammengedrückte Knie und dem in TORI's rechten Ellenbogenbeuge blockiertem Ellenbogen mit gedreht. TORI's linkes Bein unterstützt die Drehbewegung von UKE, indem es gegen UKE's Hals nach oben gehoben wird, UKE wird also durch das Bein von TORI am Hals mitgezogen.

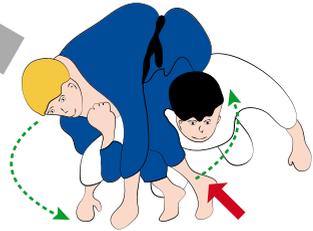


Abb. 4.4.4d

Die Bewegung endet genau in der 1. Hebeltechnik der 2. Position (*Kami ude hisigi juji gatame*).



Abb. 4.4.4e

BEMERKUNG: Diese Bewegung ist übrigens sehr ähnlich zu der 18. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Othen jime*). Der Hauptunterschied besteht darin, dass sich TORI's Beine bei der Hebeltechnik auf UKE's rechter Seite befinden und im Gegensatz dazu bei der Würgetechnik, verbleibt das linke Bein auf der linken Seite von UKE.

5. Position der Arm-Hebel Grundstellung



Hierbei handelt es sich nicht um eine einzige Position, sondern die fünf Hebeltechniken erfolgen aus verschiedenen Haltetechniken heraus, die da sind:

- 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*),
- 4. Haltetechnik (*Kuzure kami shiho gatame*),
- 5. Haltetechnik (*Gayaku kesa gatame*),
- und die 7. Haltetechnik (*Mune gatame*), für die zwei letzten Hebel dieser Gruppe.

Meistens ergibt sich die Situation, diese Hebeltechniken anzuwenden, aus den Befreiungsversuchen von UKE aus den oben genannten Haltetechniken.



Abb. 2.1.1 / *Kesa gatame*

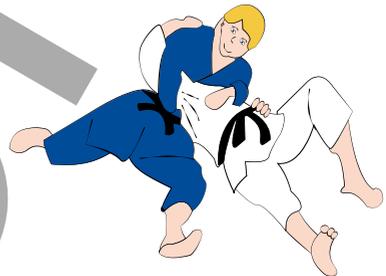


Abb. 2.1.5 / *Gayaku kesa gatame*



Abb. 2.1.4 / *Kuz. kami shiho gatame*



Abb. 2.1.7 / *Mune gatame*

1. Arm-Hebel / 5. Position

Kesa garami 袈裟絨

Schärpen Kontrolle



Abb. 2.1.1

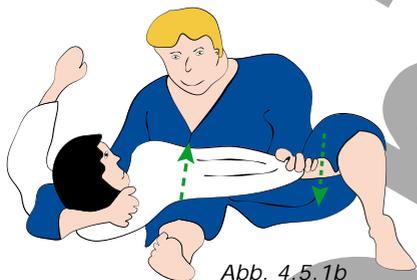


Abb. 4.5.1b

TORI halt UKE in der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*).

UKE konnte seinen rechten Unterarm befreien. Hieraufhin ergreift TORI mit seiner linken Hand das rechte Handgelenk von UKE und streckt dessen Arm, sodass er mit der Kniekehle seines linken Beins den Arm entsprechend blockieren kann. Hierbei hat TORI sein linkes Bein anwinkelt und der Fuß steht fest auf dem Boden.

Zeitgleich schiebt TORI sein rechtes Knie unter den Trizeps von UKE's gestrecktem rechtem Arm und drückt ihn nach oben. Seine linke Kniekehle nutzt TORI für den Gegendruck auf das rechte Handgelenk von UKE. Es ergibt sich also eine gegensätzliche Bewegung der beiden Knie von

TORI. TORI lässt seinem rechten Arm um den Kopf von UKE, um ihn am Boden zu halten, seine rechte Seite lehnt sich auf die Brust von UKE, sodass UKE nicht in der Lage ist sich aufzurichten.

Wichtige für TORI ist es, darauf zu achten, dass sich die rechte Schulter von UKE nicht zu stark hebt, da dies die Hebelwirkung merklich verringert.

BEMERKUNG: TORI kann diese Hebeltechnik auch in abgewandelter Form ausführen. Statt das Handgelenk von UKE unter seinem linken Knie zu blockieren, kann er die Außenseite seines rechten Fußes auf die Innenseite des Handgelenks legen. Die Hebelwirkung von UKE's rechtem Ellenbogen erfolgt somit nur durch das rechte Bein von TORI.

2. Arm-Hebel / 5. Position

Kuzure kami shiho garami 屈下四半纏

Variante eingerollte obere 4-Punkt Kontrolle



Abb. 2.1.4

TORI hält UKE in der 4. Haltetechnik (Kuzure kami shiho gatame).

TORI klemmt den rechten Arm von UKE fest unter seiner rechten Achselhöhle ein. Nun hockt er sich auf seiner rechten Ferse und dreht sich hierbei nach rechts, sein rechtes Bein liegt nun mit der äußeren Vorderseite auf dem Boden; während TORI sich dreht, legt er sein linkes Bein über UKE's Kopf, wobei die Kniekehle seines Knies den Hals von UKE blockiert.

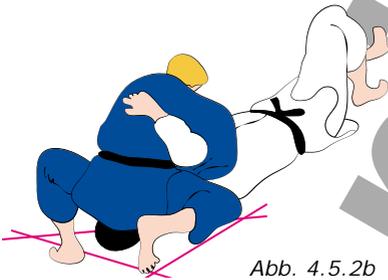


Abb. 4.5.2b



Abb. 4.5.2c

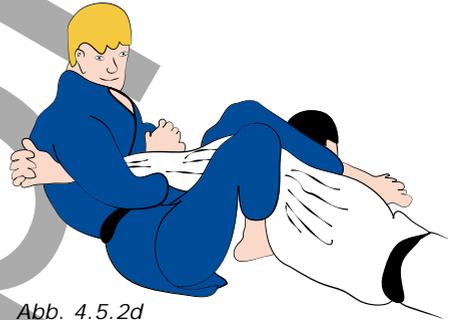


Abb. 4.5.2d

Während des kompletten Bewegungsablaufs von TORI verbleibt UKE's rechter Arm weiterhin unter der Achselhöhle von TORI. TORI's rechter Unterarm befindet sich unter dem rechten Ellenbogen von UKE, wobei durch Druck seines rechten Arm nach oben die Hebelwirkung eintritt.

BEMERKUNG: TORI kann in der Endposition seine Knie fest zusammendrücken, hierdurch wird die schraubstockartige Bewegung wesentlich verstärkt; wenn TORI sich gleichzeitig nach hinten beugt. Anstelle die beschriebene Hebeltechnik anzuwenden, kann TORI auch in die 2. Würgetechnik der 2. Gruppe (*Kata te jime*) übergehen.

3. Arm-Hebel / 5. Position

Gayaku kesa garami 袈紗懸臂

umgekehrte eingerollte Schärpe

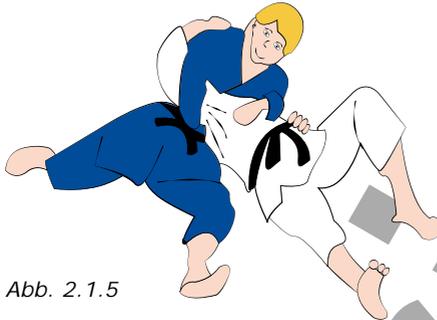


Abb. 2.1.5

TORI hält UKE in der 5. Haltetechnik (*Gayaku kesa gata-me*), aber UKE hat es geschafft seinen rechten Arm aus der rechten Achselhöhle von TORI zu befreien.

TORI ergreift nun mit seiner rechten Hand die Innenseite des rechten Handgelenks von UKE, welches er in Richtung seines rechten Fußes drückt und letztendlich unter die Kniekehle seines rechten Knies schiebt. Zur gleichen Zeit drückt TORI sein linkes Knie stark gegen die Seite von UKE, sodass UKE's Arm auf der Innenseite von TORI's Oberschenkel ruht. TORI hebt nun sein linkes Knie an und drückt mit dem rechten Knie in Richtung Boden, dieses bewirkt eine Hebelwirkung auf UKE's Ellenbogen.



Abb. 4.5.3b

BEMERKUNG: Wie in der 1. Hebeltechnik dieser Position (*Kesa garami*) wird das Knie von TORI, unter den Arm von UKE geschoben, hier ist es das linke; in der 1. Hebeltechnik, ist es das rechte Knie. Es besteht eine große Ähnlichkeit zwischen diesen beiden Hebeltechniken, auch hier ist dieselbe Variante wie in der 1. Hebeltechnik (*Kesa garami*) dieser Position möglich. Wie auch zuvor ist es wichtig, dass TORI den Kopf und den Rücken von UKE auf den Boden drückt, indem er sich nach vorn und nach links beugt.

4. Arm-Hebel / 5. Position

Mune garami 胸緘 eingerollte Brust Kontrolle



Abb. 2.1.7

TORI hält UKE in der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*).

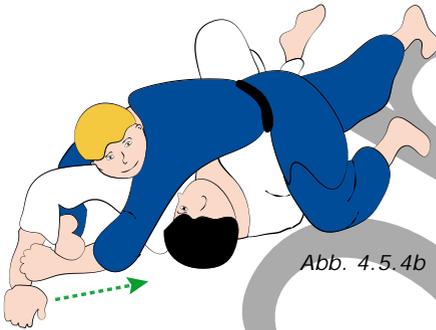


Abb. 4.5.4b

UKE versucht seinen linken Unterarm zu befreien. Hieraufhin greift TORI mit seiner linken Hand, das linke Handgelenk von UKE und führt die Technik genauso weiter wie in der 2. Hebeltechnik der 1. Position (*Ude garami*).

Die beiden einzigen Unterschiede sind:

- Der Brustkontakt zwischen TORI und UKE existiert hier bereits vor der Einnahme der Hebelposition.
- Es ist UKE selbst, der in seinen Befreiungsversuchen seinen Arm bereitstellt, sodass TORI gleich die Hebeltechnik anwenden kann.

5. Arm-Hebel / 5. Position

Mune gayaku 胸逆 umgekehrte Brust



Abb. 2.1.7

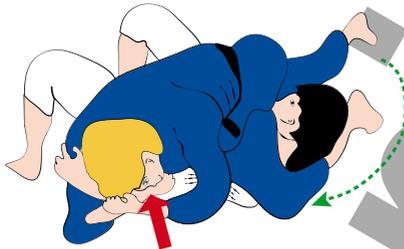


Abb. 4.5.5b

TORI hält UKE wiederum in die 7. Haltetechnik (*Mune gatame*).

Er lässt mit seiner linken Hand den Gürtel von UKE los, um in dessen linken Kragen zu greifen (Daumen innen), und somit UKE's Hals mit dem Ellenbogen des linken Unterarms zu blockieren. Sein angewinkelter rechter Arm wird unter dem linken Arm von UKE geschoben, um diesen mit seiner Ellenbogenbeuge zu blockieren. Dann streckt sich TORI, indem er seinen Kopf und seine rechte Schulter auf den Boden stützt, hierbei belastet er sein rechtes nun gestrecktes Bein. Das linke Handgelenk von UKE hat Kontakt mit dem rechten Schlüsselbein von

TORI; zwischen seiner Schulter und dem letzten Halswirbel. Durch das Abbeugen von TORI's Oberkörper wird es auf dem Boden blockiert.

TORI schiebt den Hals von UKE mit seiner linken Hand nach hinten und kann somit sein linkes Bein um UKE's Kopf legen. Die Rückseite seines Oberschenkels befindet sich dann an der linken Seite von UKE's Hals, die Wade unter dessen Nacken. Während dieses Bewegungsablaufs legt TORI seine linke Hand zur Unterstützung auf den Ellenbogen von UKE. TORI streckt seinen Körper, indem er sein rechtes Bein nach hinten schiebt, sein angewinkeltes linkes Bein drückt den Hals von UKE ebenfalls nach hinten. Seine beiden Arme drücken nun auf den Ellenbogen des gestreckten Arms von UKE.

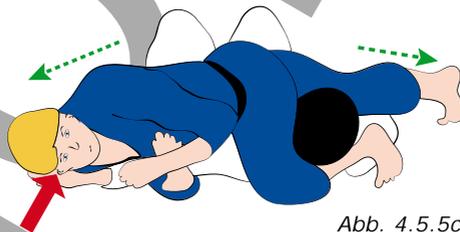


Abb. 4.5.5c

BEMERKUNG: Dieser Armhebel ähnelt stark der 3. Hebeltechnik der 1. Position (*Ude hisigi*). Die Technik kann als Weiterführung des vorherigen Hebels (*Mune garami*) angewandt werden, wenn UKE versucht TORI auszuheben, um ihn seitwärts umzukippen. TORI hat hier nun die Möglichkeit diesen 5. Armhebel anzuwenden.

6. Position der Arm-Hebel Grundstellung



Als Ausgangsposition dient die normale aufrechte Kampfstellung, TORI und UKE stehen sich also gegenüber.

Die Serie enthält drei Hebeltechniken in der sich TORI und UKE in aufrechter Position befinden, und TORI die Techniken auch in dieser Position beendet. Sowie zwei Techniken, die imstand begonnen werden, aber im Boden enden.

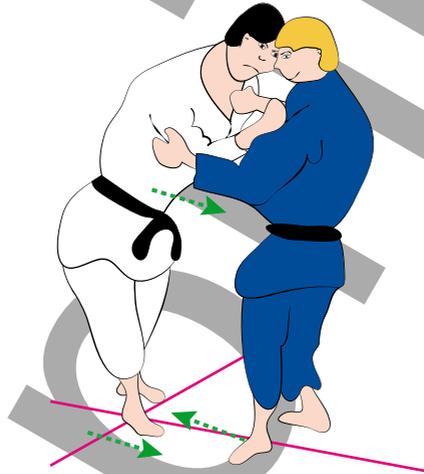


Abb. 4.6.0

1. Arm-Hebel / 6. Position



Gayaku te kubi 逆手首 umgekehrtes Handgelenk

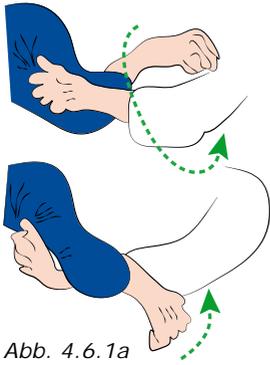


Abb. 4.6.1a

Die rechte Hand von TORI verlässt den linken Kragen von UKE und greift in einer rechtsläufigen Kreisbewegung von innen nach außen um den linken Unterarm von UKE. Im Laufe dieser Bewegung muss die Innenseite von TORI's Handgelenks immer in Kontakt mit dem Unterarm von UKE bleiben, sie darf keinen weiten Kreis beschreiben. Dieser Bewegungsablauf muss relativ schnell und flüssig durchgeführt werden. Hierbei geht TORI's Handfläche direkt unter UKE's Ellenbogen vorbei, um danach im Bereich seiner eigene Brust anzukommen.

Wenn der rechte Unterarm von TORI unter dem linken Unterarm von UKE durchgegangen ist, ergreift TORI seine beiden Hände. Sie haben, ebenso wie seine Ellenbogen engen Körperkontakt. Während der vorhergehenden Drehbewegung hat TORI, UKE's linkes Handgelenk unter seiner rechten Achsel eingeklemmt und somit blockiert. UKE's linker Arm befindet sich in einer senkrechten Stellung zu TORI's Körper.

Die Seite des Unterarms von TORI befindet sich unter der inneren Seite von UKE's Unterarm, etwas niedriger als der Ellenbogen. Durch starkes Rückwärtsbeugen und Anheben der Arme von TORI wird der linken Ellenbogen von UKE gehebelt.

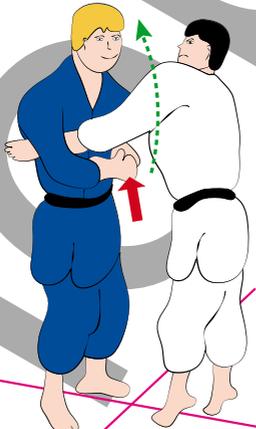


Abb. 4.6.1b



Abb. 4.6.1c

2. Arm-Hebel / 6. Position



Hizi maki komi 肱巻込

Ellbogen einrollen



Abb. 4.6.2a



Abb. 4.6.2b

gezwungen sich nach vorne zu beugen, um den Druck auf seinen Ellenbogen auszugleichen.

Die Hebelwirkung setzt ab dem Moment ein, wo TORI den Druck auf UKE's Ellenbogen aufbaut.

TORI greift mit seiner rechten Hand von unten und innen um den linken Unterarm von UKE, sodass sich UKE's linkes Handgelenk in der Ellenbogenbeuge von TORI befindet. TORI's rechte Hand liegt auf UKE's Oberarm oberhalb des Ellenbogens. Während dieser Bewegung bleibt TORI's rechter Ellenbogen, welcher sich ein wenig oberhalb seiner rechten Hüfte befindet, das Zentrum des Drehpunktes. Zeitgleich greift TORI mit seiner linken Hand auf den linken Arm von UKE; in Höhe des Trizeps, oberhalb seiner eigenen rechten Hand.

TORI bewegt seinen linken Ellenbogen in Richtung Unterkörper, UKE wird durch diese Bewegung nach vorne gedrückt. TORI spannt nun seine Bauchmuskeln stark an und stützt sich mit seinem ganzen Gewicht, über seine Hände auf dem Ellenbogen von UKE.

TORI's rechter Ellenbogen hat ständig Kontakt mit seiner rechten Hüfte, sein linker Ellenbogen mit seinem Unterkörper. TORI verstärkt den Druck seiner Hände nach unten, durch leichtes Abbeugen des Oberkörpers zur linken Seite. Hierdurch ist UKE

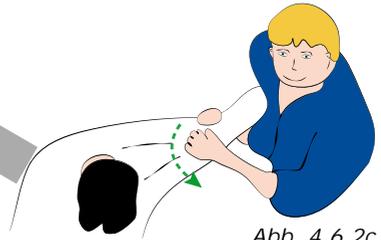


Abb. 4.6.2c

BEMERKUNG: Es kann mitunter passieren, dass es UKE möglich ist, sich zu seiner rechten Seite zu drehen, um der Hebeltechnik zu entgehen. TORI verändert sofort die Hebeltechnik auf die folgende Art:

Er belastet seinen linken Fuß und stellt das rechte Bein nach vorne, wobei er sich gegen die Uhr zu UKE dreht, um UKE zu blockieren. Zur gleichen Zeit verstärkt sein rechtes Handgelenk den Druck auf UKE's linken Ellenbogens und sein rechter angewinkelter Ellenbogen stützt sich auf das linke Schulterblatt von UKE. Die rechte Seite von TORI und die linke Seite von UKE haben Kontakt. In gewisser Weise ähnelt diese Hebeltechnik, der 3. Hebeltechnik in der 4. Position (*Ude garami henkawaza*).

3. Arm-Hebel / 6. Position

Kuzure hizi maki komi 崩肱巻込

Variante Ellbogen einrollen

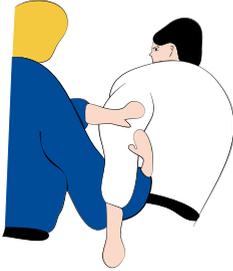


Abb. 4.6.3a

Diese Hebeltechnik wird im Ansatz genauso ausgeführt wie die vorhergehende Technik (*Hizi maki komi*).

Aber dieses Mal lässt sich TORI auf den Boden fallen, er setzt als Unterstützung seinen linken Fuß in die rechte Leiste von UKE. TORI muss darauf achten, dass er UKE's linken Arm stark nach vorne zieht, und gleichzeitig mit seinem linken Fuß Druck auf UKE's rechte Leiste ausübt. Durch den Druck nach links auf das rechte Ellenbogengelenk von UKE wird dieses stark gehandelt, ohne dass es notwendig ist, UKE weiter in Richtung Boden zu ziehen.



Abb. 4.6.3b

BEMERKUNG: Am zweckmäßigsten ist es; um diese Hebeltechnik anzusetzen, wenn das rechte Bein von UKE vorne steht oder gerade vorgesetzt wird, UKE's Körperschwerpunkt sich also auf dessen linke Seite verlagert hat, z. B. um einen Angriff auf seine rechte Seite abzuwehren.

Diese Hebeltechnik resultiert als logische Folge der vorhergehenden Technik, wenn UKE es geschaffen hat, seinen linken Arm zu beugen, ohne jedoch ausreichend zu drehen.

4. Arm-Hebel / 6. Position

Kanuki gatame 門固

Riegel-Kontrolle

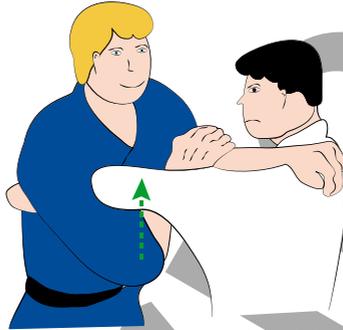


Abb. 4.6.4a

Diese Technik ähnelt der 1. Hebeltechnik der 6. Position (*Gayaku te kubi*) stark.

Aber TORI:

- hat ebenso seinen rechten Arm unter den linken Unterarm von UKE geführt. Der Kontaktpunkt liegt jedoch wesentlich näher bei UKE's Ellenbogen;
- drückt mit seiner linken Hand auf die linke Schulter von UKE. Seine rechte Hand befindet sich mit der Handfläche auf seinem linken Unterarm, fast im Bereich der Ellenbogenbeuge. TORI's linker Arm schiebt UKE nach hinten, während sein rechter Arm eine Aufwärtsbewegung vollzieht. TORI beugt sich in dieser Technik nicht nach hinten.

BEMERKUNG: Diese Hebeltechnik ist der Variante der 4. Hebeltechnik der 3. Position (*Hiza gatame*) sehr ähnlich. Sie bildet auch eine Verbindung zu der 1. Hebeltechnik der 6. Position (*Gayaku te kubi*), für den Fall, dass UKE es schafft, sich zu widersetzen, indem er seinen Arm dreht, oder er sein Handgelenk weiter in die Achsel von TORI schiebt, um die Länge des Hebelarmes zu reduzieren.

5. Arm-Hebel / 6. Position

Ude hishigi hiza gatame 腕挫膝固

Arm verbiegen durch Knie-Kontrolle

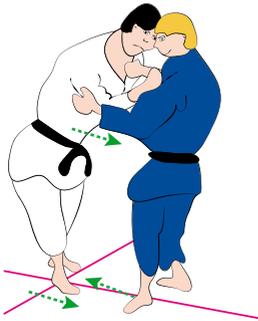


Abb. 4.6.5a



Abb. 4.6.5b

- der Fall von TORI, deutlich rechts von UKE;
- der, auf dem rechten Arm von UKE ausgeübte Zug;
- der Schub des rechten Beines von TORI in der linken Leiste von UKE,
- und die Blockade des linken Arms von UKE durch TORI's linkem Knie und seinem linkem Arm

TORI führt über den rechten Arm von UKE, seinen linken Fuß vor dessen den Kopf, sodass sich der Spann unter dem Kinn; vor dessen Hals, befindet und diesen blockiert.

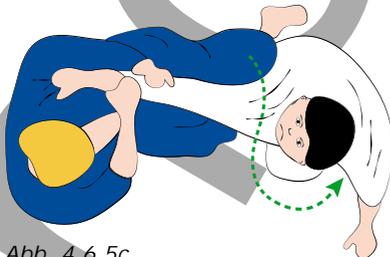


Abb. 4.6.5c



Abb. 4.6.5d

BEMERKUNG: Die Gleichgewichtsbrechung durch TORI ist sehr wichtig, er muss mit Schnelligkeit und ohne Unterbrechung des Bewegungsablaufes handeln. UKE sollte die Wirkung der Hebeltechnik spüren, bevor er den Boden berührt, also sobald das linke Knie von TORI gegen seinen Arm drückt.

Diese letzte Hebeltechnik ist eine sehr nützliche Technik, gegen Gegner, welche mit sehr steifen Armen kämpfen und kann ebenso gut als Weiterführung eines misslungenen Tomoe nage eingesetzt werden.

Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	07.04.2011	Bucherstellung

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

info@schuljudo.de

informieren würdet.