

Hinweise für Anfänger beim Üben der Grundtechniken

1. Falltechnik Rückwärts Ushiro-ukemi



Seitwärts (beidseitig) Yoko-ukemi



2. Grundform der Wurftechniken O-goshi (beidseitig) oder Großer Hüftwurf



Uki-goshi (beidseitig) Hüftschwung



Erläuterung zum Eindrehen siehe Anhang!

- ohne Partner
- mit Partner

O-soto-otoshi (beidseitig) großer Außensturz



Erläuterung dazu siehe Anhang!

3. Erläuterungen Grundform der Bodentechniken

Kuzure-kesa-gatame

Variante-Schärpe-Haltegriff

Ausgangsposition:

- du sitzt seitlich mit den Füßen nach vorn neben Uke
- der rechte Arm ist an der linken Seite Ukes, der linke Arm kontrolliert Ukes rechten Arm
- beuge deinen Oberkörper nach vorn stelle dein linkes Bein nach hinten (Stützdreieck)



Mune-gatame

Brust-Haltegriff

Ausgangsposition:

- dein linkes Knie befindet sich zwischen Kopf und Schulter Ukes
- dein rechtes Knie befindet sich in Gürtelhöhe
- du legst dich auf Uke, stellst Brust-Brust Kontakt her, umschließt mit beiden Armen Ukes linken Arm



4. Anwendungsaufgabe – Boden

a. Uke hält Kuzure-kesa-gatame ,Tori befreit sich



b. Uke hält Mune-gatame, Tori befreit sich durch Beinklammern



Erläuterung zum Eindrehen – Hüftwurf rechts ohne Partner:

1. Ausgangsposition:

du stellst dich vor eine Linie



2. Erste Aktion:

du stellst Dein rechten Fuß gegenüber vom
linken Fuß auf den Fußballen an die Linie



3. Zweite Aktion

du drehst Deinen rechten Fuß um
180 Grad



4. Dritte Aktion:

du stellst Deinen linken Fuß zurück
Beide Füße müssen auf einer Linie stehen!



Eindreihen rechts Hüftwurf (Koshi-Waza) -

Fassart:

rechte Hand fasst an das Revier
linke Hand fasst an das Ärmelende

1.Phase eines Wurfes ist das Anreißen

linker Arm zieht Uke nach vorn, dabei gehst du mit dem linken Bein zurück



2.Phase ist das Eindreihen

dabei benutzt du die gleiche Schrittfolge wie beim Eindreihen ohne Partner



- jetzt stellst du deinen rechten Fuß gegenüber deinem linken Fuß auf den Fußballen
- löst deine rechte Hand vom Revier drehst du dich in Wurfrichtung und umfasst die Hüfte Ukes
- du ziehst den linken Fuß zurück – Bild rechts

3.Phase ist das Werfen

- entweder mit der Hüfte (Knie leicht gebeugt) oder über die Hüfte mit dem linken Armzug und Rumpfdrehung nach links wirfst du den Partner

Rechts - O-Soto-Gari / O-soto-otoshi (Ashi-Waza)

Fassart:

rechte Hand fasst an das Revier
linke Hand fasst an das Ärmelende



1.Phase

du machst mit dem linken Bein einen großen Schritt → der Fuß steht hinter Ukes Füße



2.Phase

es wird der Schulter-Schulter-Kontakt hergestellt, dabei wird das Gleichgewicht Ukes zerstört, Ukes rechte Bein wird belastet



3.Phase

du fegst mit deinem rechten Bein das rechte Bein Ukes

