

捨身技

SUTEMI WAZA
Opfertechniken

JUDO
KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.1 (02.05.2011)

捨身技

Sutemi waza

Opfertechniken

01. Tomoe nage
02. Yoko tomoe
03. Maki tomoe
04. Maki komi
05. Yoko gake
06. Tani otoshi
07. Sumi gaeshi
08. Uki waza
09. Kani basami
10. Yoko otoshi
11. Hane maki komi
12. Ura nage
13. Yoko guruma
14. Yoko wakare
15. Tawara gaeshi

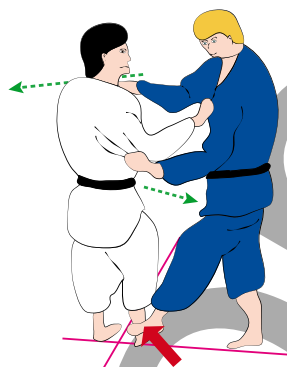
Die Opfertechniken - Bemerkungen

Bei den sogenannten Opfertechniken (*Sutemi waza*), gibt TORI sein eigenes Gleichgewicht auf in dem er sich selbst zu Boden gleiten oder fallenläßt. Er nutzt seinen und/oder UKE´s Schwung und seine Körpermasse um UKE zu Fall zu bringen. TORI kann die Bewegung von UKE auf unterschiedlichster Art weiterleiten; drehen, kippen, anheben, usw. Die effektivste Methode die Kraft von UKE weiterzuleiten ist jedoch die Kreisbahn. Grundsätzlich „landet“ TORI bei den *Sutemi waza* zuerst auf dem Boden.

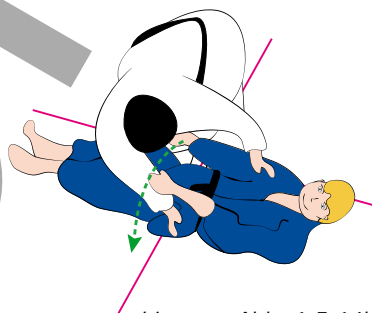
Im Wettkampf muss TORI darauf achten, dass UKE die Bodenlage von TORI nicht ausnutzt und in eine offensive Bodentechnik (*Osaie komi-, Jime- oder Kansetsu waza*) gelangt.

Im *Kano-System* werden die Opfertechniken in seitliche; *Yoko-* und vorwärts; *Mae- Sutemi waza* unterteilt. Diese Unterteilung wurde jedoch nicht im *Kawaishi-System* implementiert.

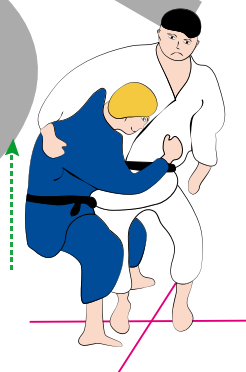
Im Japanischen hat das Wort *Sutemi* auch die Bedeutung: „Ich setze alles auf eine Karte“



drehen - Abb. 1.5.5a



kippen - Abb. 1.5.14b



anheben - Abb. 1.5.12c

1. Opferwurf

Tomoe nage 巴投

Kreiswurf

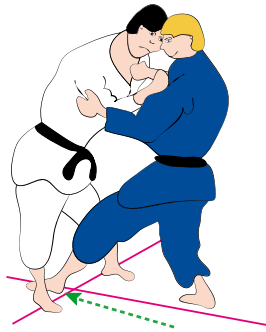


Abb. 1.5.1a

TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Haltung, mit nach vorne gestelltem rechten Fuß in „*migi-shizentai*“, bzw. macht einen Schritt nach vorne.

TORI stellt seinen linken Fuß zwischen die Beine von UKE, möglichst weit hinter die Standlinie von UKE, gleichzeitig zieht TORI mit beiden Händen UKE stark nach vorne, sodass UKE auf seine Zehenspitzen gehoben wird. TORI lässt sich, mit seinem ganzen Gewicht auf den Boden bzw. auf seinen Rücken fallen, indem er sich einfach hinsetzt. Zeitgleich hebt TORI seinen rechten Fuß an, und platziert seine Fußsohle auf UKE's Unterkörper, unterhalb des Nabels (diese

Stelle, unten begrenzt durch den Schamberg, oben durch den Nabel, heißt im japanischen „*Tanden*“).

KAKE: TORI liegt auf dem Rücken, UKE befindet sich in stark abgebeugter Haltung und „liegt“ auf TORI's rechter Fußsohle. TORI übt weiterhin sehr starken Zug mit seinen Armen aus, während er ruckartig sein rechtes Bein streckt. Er führt sein Bein nach hinten, als ob er eine Rückwärtsrolle ausführen will. Hierbei stützt er sich und seinen Rücken mit dem angewinkelten linken Bein ab.

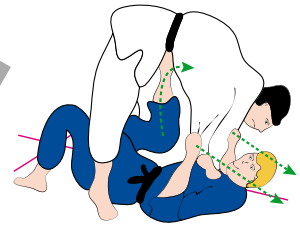


Abb. 1.5.1b

UKE verlässt seine Position, oberhalb von TORI, dreht sich über seine Handgelenke, welche sich an den Schultern von TORI befinden, um letztendlich über TORI nach hinten zu fallen. UKE liegt nach dem Fall in einer Linie mit TORI.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert, danach erfolgt mit beiden Händen ein starker Zug nach oben.

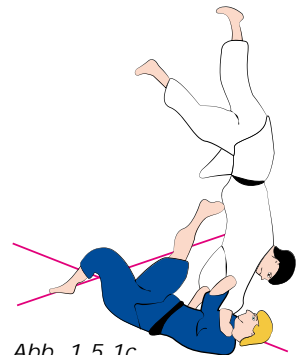
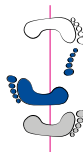


Abb. 1.5.1c

2. Opferwurf

Yoko tomoe 横巴投

seitlicher Kreis

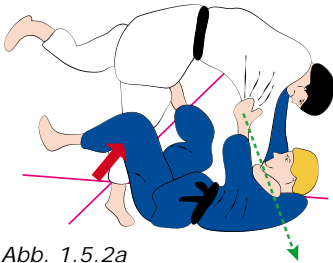


Abb. 1.5.2a

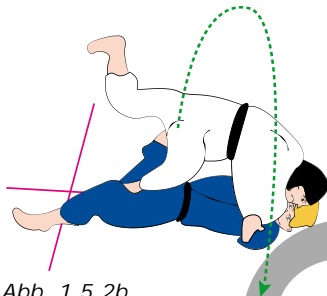


Abb. 1.5.2b

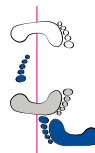
TSUKURI: Es gilt dieselbe Vorgehensweise wie für die vorhergehende Technik (*Tomoe nage*), aber TORI stellt seinen linken Fuß neben den rechten Fuß von UKE, im Gegensatz zum Tomoe nage, wo er sich zwischen UKE's Beinen befindet. Hierdurch wird UKE's rechter Fuß blockiert.

KAKE: Wenn TORI UKE in die richtige Position gezogen hat, also oberhalb von ihm, und ihn hierdurch aus dem Gleichgewicht gebracht hat, wird anstatt die Technik in Richtung hinter seinem Kopf auszuführen, sein linkes Knie neben den rechten Fuß von UKE gelegt. Der Druck seines rechten Beines auf den Unterkörper von UKE wird weitergeführt, sodass dieser gut nach hinten fallen kann. Im Gegensatz zum „Tomoe nage“ fällt UKE nicht direkt hinter TORI (also, TORI und UKE liegen nicht in einer Linie), sondern leicht schräg. Nach dem Fall liegen sie also in Bezug auf die Wurfachse versetzt.

BEMERKUNG: Diese Technik ergänzt die vorhergehende in der Weise, dass TORI, wenn er die vorhergehende Technik ausführt, hier UKE's rechtes Bein blockiert, und somit verhindert, dass er dieses nach vorne stellt, um sich abzustützen.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert, danach erfolgt mit beiden Händen ein starker Zug nach oben



3. Opferwurf

Maki tomoe 巻巴 ingerollter Kreis

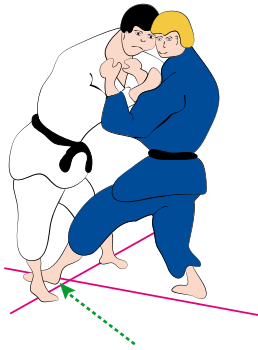


Abb. 1.5.3a

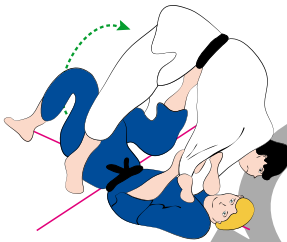


Abb. 1.5.3b

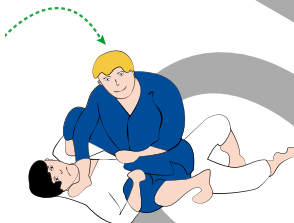


Abb. 1.5.3c

TSUKURI: UKE steht aufrecht mit leichtem Ungleichgewicht nach vorne, bzw. hat seinen rechten Fuß nach vorne gestellt.

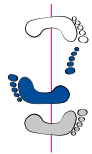
Im Wesentlichen gleicht diese Technik der 1. Opfertechik (*Tomoe nage*), mit dem Unterschied, dass TORI seine linke Hand von UKE's Ärmel löst und über den linken Arm von UKE in dessen Kragen greift. Somit haben beide Hände von TORI UKE's Revers gefasst. Die Weiterführung der Technik gleicht der 1. Opfertechik (*Tomoe nage*).

KAKE: Nach erfolgtem Wurf über TORI's Kopf, hält TORI seine Hände weiterhin an den Kragen von UKE's Jacke. Durch eine Rückwärtsrolle gelangt TORI auf UKE; in Reiterposition. TORI's Hände verlassen die Kragen während des gesamten Bewegungsablaufs nicht. TORI ist durch seine Position und der Stellung seiner Hände in der Lage die Technik z. B. durch eine Würge oder auch durch *Tate shiho gatame* abzuschließen.

BEMERKUNG: Diese Opfertechik kann als Weiterführung der 1. Opfertechik (*Tomoe nage*) dienen.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert, danach erfolgt mit beiden Händen ein starker Zug nach oben



4. Opferwurf

Maki komi 巻込

gedrehtes Einrollen

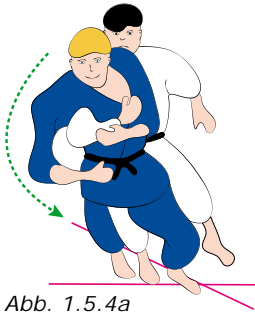


Abb. 1.5.4a

TSUKURI: UKE steht aufrecht mit leichtem Ungleichgewicht nach rechts.

TORI betont dieses Ungleichgewicht durch energischen Zug nach vorne mithilfe seiner linken Hand, die den rechten Arm von UKE, etwas unterhalb seines Ellenbogens, gefasst hat. Die Zugbewegung wird in einem weiten Bogen ausgeführt. Zeitgleich stellt er seinen linken Fuß vor den rechten Fuß von UKE, während er sich über seinen linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn mit dem Rücken vor UKE; leicht seitlich, dreht. Nun setzt TORI seinen rechten Fuß; sein rechtes Bein ist leicht gebeugt, hinter dem rechten Fuß von UKE, sodass sich dessen Fuß und beide Füße von TORI auf der gleichen Linie befinden. Während seiner Zug- und Drehbewegung hat TORI seinen rechten Arm über UKE hinweg, oberhalb von UKE´s rechtem Arm positioniert. UKE´s rechten Arm ist somit unter seiner rechten Achsel fixiert. Durch Zug seiner linken Hand an UKE´s rechtem Arm sichert TORI diese Armhaltung, wobei UKE außerdem gegen TORI´s Brust gedrückt wird. UKE´s ganzer halbbrechter Körper, vom Knie bis zur Schulter, hat engen Kontakt mit TORI´s Schenkelrückseite und der rechten Seite seines Rückens. Wichtig ist, dass der rechte Arm von UKE, möglichst eng unter der rechten Achsel von TORI eingeklemmt ist und dort auch bleibt.

KAKE: TORI lässt sich durch eine Körperdrehung nach rechts mit Schwung, nach vorne fallen, indem er sich weiter auf seinem linken Fuß und der Spitze seines rechten Fußes dreht. Die Drehungsachse, um die UKE sich dreht, wird vom rechten Bein und der rechten Seite, bis hin zu seiner Schulter gebildet. TORI kommt letztendlich auf seiner halbbrechten Körperseite direkt neben UKE zum Liegen. UKE´s rechter Arm ist immer noch unter der Achsel von TORI eingeklemmt. Zur Weiterführung kann TORI leicht in die 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*) übergehen.

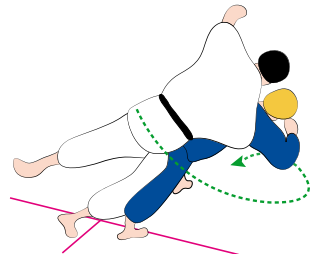
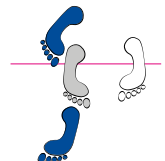


Abb. 1.5.4b

BEMERKUNG: Wichtig bei dieser Technik ist, dass TORI seine rechte Schulter nach links unten bringen muss und sich nicht nur während der Drehung auf seine rechte Seite fallenläßt.

KUZUSHI:

TORI zieht UKE an dessen rechtem Ärmel stark nach vorne, sodass er sein rechtes Bein belastet.



5. Opferwurf

Yoko gake 横掛

seitliches Einhaken

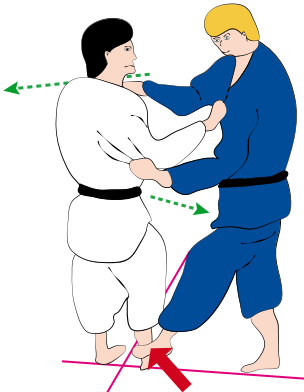


Abb. 1.5.5a

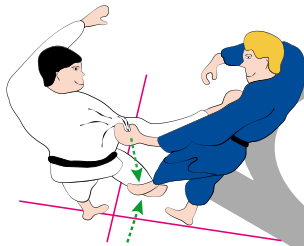


Abb. 1.5.5b

TSUKURI: Die einleitenden Aktionen erfolgen genauso wie für den 10. Fußwurf (*Ko soto garu*). TORI drückt jedoch mit seiner rechten Hand, während er mit seiner linken Hand an UKE's Armel stark zieht, hierdurch wird UKE's Körper gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

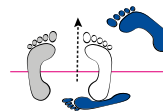
KAKE: In dem Moment, wo TORI's Fußsohle Kontakt mit UKE's Ferse hat, verlässt TORI's rechte Hand den linken Kragen von UKE, während er sich rückwärts zu Boden fallenläßt.

Während seines Falls schiebt TORI kräftig mit seiner linken Fußsohle gegen die Rückseite von UKE's rechter Ferse. TORI's linke Hand, die sich an UKE's rechtem Arm befindet, zieht UKE hierbei, stark nach hinten unten.

BEMERKUNG: TORI kann auch seiner linken Hand am Kragen von UKE belassen, um ihn zusätzlich nach hinten zu drücken.

KUZUSHI:

Durch Druck von TORI's rechter Hand nach hinten und Zug nach unten durch TORI's linker Hand, wird UKE aus dem Gleichgewicht gebracht.



6. Opferwurf

Tani otoshi 谷落

Tal-Sturz

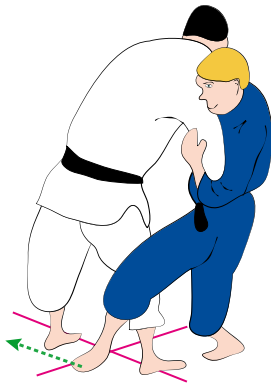


Abb. 1.5.6a

TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Körperhaltung mit leicht geöffneten Beinen.

TORI setzt seinen rechten Fuß vor den rechten Fuß von UKE; etwas seitlich nach außen. Zur gleichen Zeit, bringt TORI seine Brust an die rechte Seite von UKE, zieht mit seinem linken Arm den rechten Arm von UKE nach unten, diese Bewegung wird durch seinen rechten Arm, welcher sich an UKE's linkem Kragen befindet, unterstützt. Hierdurch wird UKE auf seinen Fersen fixieren. Durch TORI's Körpergewicht wird UKE stark nach unten gezogen, somit lastet UKE's Gewicht vor allem auf seinem rechten Fuß. TORI stellt nun sein linkes Bein hinter das rechte Bein von UKE, genau wie in dem 13. Fußwurf (*Soto gake*), aber hier stellt er seinen Fuß auf den Boden.

KAKE: In dieser Position angekommen streckt TORI, während er seinen gesamten Körper im Uhrzeigersinn um UKE herum dreht, sein linkes Bein bis hinter UKE's linke Ferse. Er hat mit seinem ganzen Körper; Brust und Abdomen, engen Kontakt mit der rechten Seite von UKE. TORI zieht mit seiner linken Hand UKE's rechten Arm gegen seine linke Hüfte, während er mit seinem rechten Arm UKE nach hinten drückt. UKE und TORI fallen als eine Einheit, wobei TORI letztendlich nicht auf UKE fällt. UKE fällt rückwärts auf den Boden. TORI fällt neben ihm auf seine linke Seite, wobei UKE auf dem linken Bein von TORI liegt.

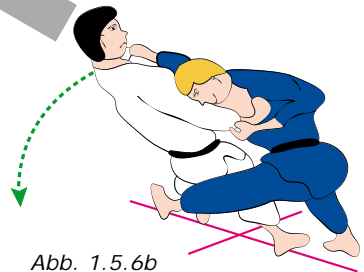
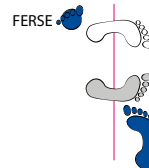


Abb. 1.5.6b

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand und Druck der rechten Hand wird UKE nach rechts vorne aus dem Gleichgewicht gebracht.



7. Opferwurf

Sumi gaeshi 隅返

Ecken-Gegenwurf

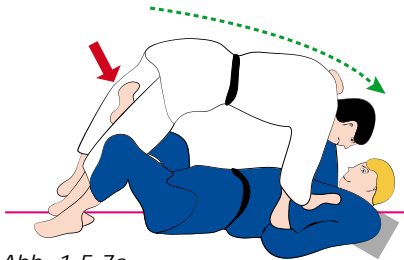


Abb. 1.5.7a

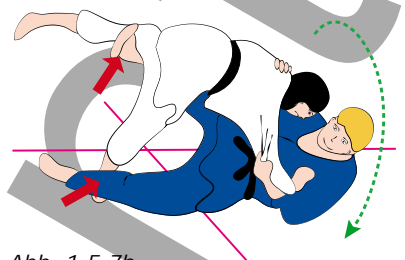


Abb. 1.5.7b

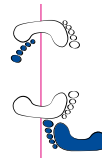
TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Haltung, mit nach vorne gestelltem rechten Fuß in „migi-shizentai“, bzw. macht einen Schritt nach vorne. Es ist fast derselbe Wurfansatz wie beim 2. Opferwurf (*Yoko tomoe*), wobei hier jedoch das rechte Bein von TORI zwischen den Beinen von UKE verbleibt.

KAKE: TORI, der UKE durch Zug mit seinem linken Arm dazu gezwungen hat mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne zu machen, verstärkt diesen Zug, indem er mit seiner rechten Hand auf UKE´s linke Schulter greift. Das Ziel dieses doppelten Zugs ist UKE auf die linke Seite von TORI abzukippen. Das Gleichgewicht von UKE wird hierdurch nach rechts vorne gestört.

Zeitgleich blockiert TORI mit seinem linken Bein UKE´s rechtes Bein seitlich außen auf Höhe des Sprunggelenks, während UKE´s innerer linker Oberschenkel von TORI mithilfe seines rechten Fußspans angehoben wird. Bei diesem Bewegungsablauf lässt TORI sich nach hinten fallen. Es ist diese aufsteigende Bewegung von TORI´s rechtem Bein, welches UKE dazu zu bringt, sich zur Seite zu drehen. UKE fällt durch den Zug der Hände und dem Druck von TORI´s rechtem Bein seitlich nach vorne. Die Wurfbahn von UKE ist gleich wie beim 2. Opferwurf (*Yoko tomoe*).

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s Händen wird das Gewicht von UKE nach vorne verlagert.



8. Opferwurf

Uki waza 浮技 flatternde Technik

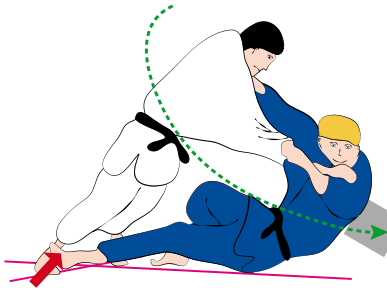


Abb. 1.5.8a

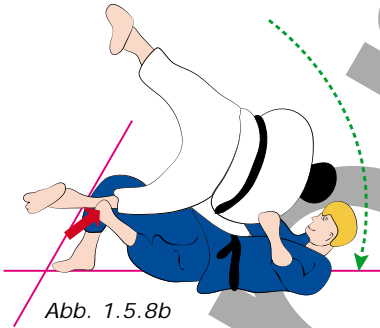


Abb. 1.5.8b

TSUKURI: UKE wird durch TORI veranlasst sein linkes Bein nach vorne zu stellen, sodass er nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Die Ausgangsposition ist genau die gleiche wie bei dem 3. Fußwurf (*Hiza guruma*), wobei hier UKE´s Bein mehr im unteren Bereich des Unterschenkels; über dem Sprunggelenk blockiert wird (ähnlich wie bei *Sasae tsuri komi ash*).

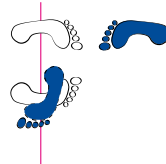
KAKE: TORI zieht UKE mit seiner linken Hand stark nach vorne, dann dreht TORI sich nach links und lässt sich rückwärts auf seine linke Seite fallen. Der Zug von TORI´s linker Hand sowie die Blockade von UKE´s rechtem Bein werden während der Körperbewegung stets aufrechterhalten.

BEMERKUNG: Das Wichtigste bei dieser Technik besteht darin, UKE auf die Fußspitzen - mit TORI´s Händen - zu heben. In dem Moment, wo UKE sein Gleichgewicht verliert, lässt sich TORI fallen.

Der Unterschied für TORI liegt darin, dass er in der 3. Fußtechnik (*Hiza guruma*) seine Arme und Bauchmuskeln sind, die UKE zu Fall bringen. In dieser Technik ist es nur das Gewicht von TORI, welches für ihn die Arbeit erledigt. Übrigens bilden die Opferwürfe auf eine allgemeine Art eine optimale Ausbeutung der Gleichgewichtsbrechung und erfordern somit einen relativ geringeren Kraftaufwand als andere Techniken.

KUZUSHI:

TORI zieht mit seiner linken Hand zunächst nach aussen-oben, dann nach unten, wobei er mit seiner rechten Hand UKE stark drückt.



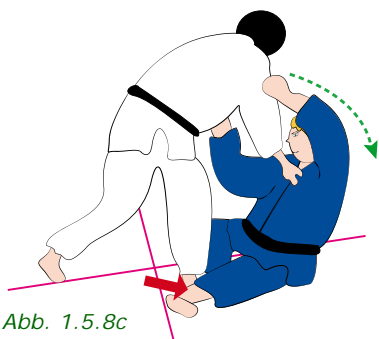


Abb. 1.5.8c

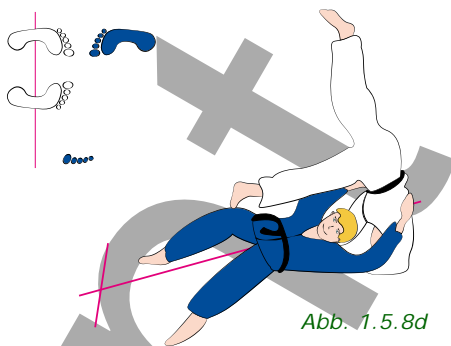


Abb. 1.5.8d

VARIANTE nach Kano:

In der Variante (nach Kano) dieser Technik, welche auch in der „*Nage no kata*“ Anwendung findet, wird UKE's rechter Fuß nicht vor dem Fall von TORI blockiert, sondern erst, nachdem TORI zu Boden gegangen ist. TORI schiebt sein linkes Bein gestreckt nach links an dem rechten Fuß von UKE vorbei. Durch Zug beider Hände fällt UKE über das gestreckte linke Bein, sowie die linke Schulter von TORI.

9. Opferwurf

Kani basami 蟹挟

Krebsschere

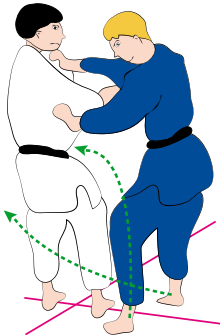


Abb. 1.5.9a

KAKE: TORI zieht UKE's rechten Arm nach unten, gleichzeitig bringt er sein gestrecktes linkes Bein möglichst hoch vor UKE's Oberkörper; im optimalen Fall auf Höhe des Brustbeins, während sein gestrecktes rechtes Bein hinter UKE auf Höhe der Kniekehlen positioniert wird. Die Beine von TORI bilden also ein „V“; ca. im 30°-Winkel, und UKE befindet sich zwischen den Beinen von TORI. TORI fällt auf seine rechte Seite und drückt während des Falls seine Beine zusammen (Scherenwirkung), gleichzeitig zieht er mit seiner linken Hand UKE weiter nach unten hinten – UKE fällt auf seinen Rücken.

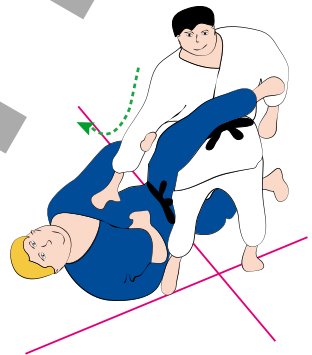
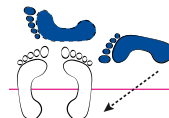


Abb. 1.5.9b

BEMERKUNG: Das Wichtigste für TORI ist, seine Beine nicht anzuwinkeln und sehr schnell zu agieren. Das Umstellen der Füße, die Drehbewegung des Oberkörpers und zuletzt das Positionieren der Beine muss fließend und ohne Unterbrechungen ausgeführt werden. Ebenso soll der Winkel zwischen TORI's Beinen nicht kleiner als ca. 30° sein, da sonst die Hebelwirkung nicht effektiv genutzt wird, um UKE zu Fall zu bringen. TORI sollte beim Ansetzen der Beine etwas abspringen. Diese Technik ist sehr gut als Konter gegen eine Eindrehtechnik von UKE einsetzbar, erfordert aber auch von TORI gewissen Mut.

KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von TORI's linker Hand nach hinten unten gezogen.



10. Opferwurf

Yoko otoshi 横落

seitlicher Sturz

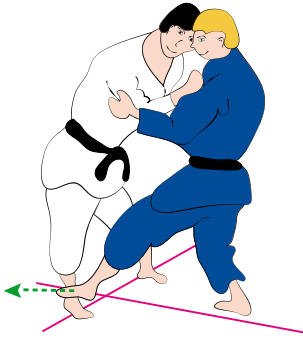


Abb. 1.5.10a

TSUKURI: UKE macht mit seinem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne bzw. wird durch TORI´s Zug hierzu veranlasst.

KAKE: Genau in dem Moment, wo er seinen rechten Fuß wieder auf den Boden stellt, gleitet TORI´s linkes Bein außen an UKE´s rechtem Bein vorbei, hierbei lässt TORI sich nach hinten auf seine linke Seite fallen. TORI unterstützt seinen Fall durch starken Zug seiner linken Hand. Sein linkes Bein befindet sich außen an UKE´s rechtes Bein auf Höhe des Knöchels. Die linke Seite der Wade von TORI´s rechtem Bein hat Kontakt mit dem rechten Innenschenkel von UKE; ein wenig oberhalb des Knies. Die Kniekehle des linken Knies von TORI umgibt den Fußhals und den Knöchel von UKE.

Die Arme von TORI begleiten die Gleichgewichtsbrechung mit einer seitlichen Drehbewegung. Der Ansatz der „Schere“ mit den Beinen von TORI auf das rechte Bein von UKE wird ein wenig schräg nach außen durchgeführt. Die Drehbewegung kommt zustande, da sich TORI weiter auf seine linke Seite dreht.

BEMERKUNG:

- Die drei Phasen der Bewegung:
- der Moment, in dem UKE den rechten Fuß vorrückt;
- der Moment, in dem TORI auf die Außenseite seines linken Schenkels fällt;
- und der Moment, in dem er die Scherenbewegung ausführt, indem er sich auf die Seite dreht;
- müssen fließend ineinander übergehen.

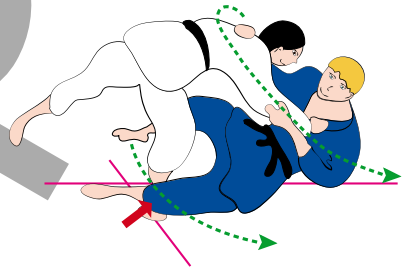
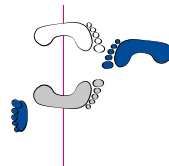


Abb. 1.5.10b

Im Gegensatz zu ähnlichen Sutemi waza (z. B. 1. Opferwurf, *Tomoe nage*) hockt TORI bei dieser Technik nicht ab, sondern fällt gestreckt zu Boden.

KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von TORI´s linker Hand stark nach vorne unten aus dem Gleichgewicht gebracht.



11. Opferwurf

Hane maki komi 跳巻込

gesprungenes Einrollen

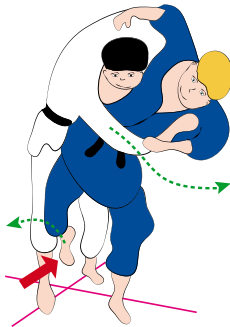


Abb. 1.5.11a

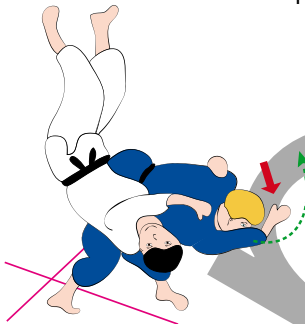


Abb. 1.5.11b

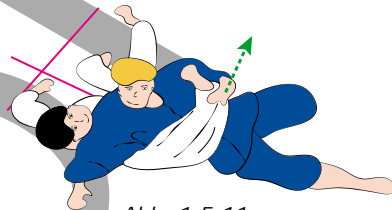


Abb. 1.5.11c

TSUKURI: Die Wurfvorbereitung entspricht dem des 6. Hüftwurfs (*Hane goshi*), wobei TORI UKE mehr gegen seine linke Seite, sowie nach oben zieht. UKE's rechten Arm wird vor TORI's gebeugte Brust gezogen.

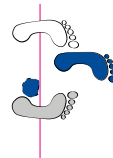
KAKE: TORI's rechtes Bein gleitet nach dem Wurfansatz zur Seite, während er sich fallenlässt. TORI dämpft den Fall mithilfe seines rechten Unterarms. Der Fall gleicht ein wenig dem des 4. Opferwurfs (*Maki komi*), wogegen hier die rechte Schulter von TORI nicht nach unten links gezogen bzw. gedreht wird, sondern mehr in Richtung oben-links. UKE kommt letztendlich hinter TORI zum Liegen.

BEMERKUNG: Die Technik entspricht dem 6. Hüftwurf (*Hane goshi*), jedoch als Opferwurf ausgeführt.

Um die Praxis von diesem Opferwurf zu erlernen, solle man die Technik des 6. Hüftwurfs (*Hane goshi*) gut beherrschen – dies gilt für alle Opferwürfe, welche aus einem anderen Wurf hervorgehen. TORI soll darauf achten, neben UKE „zu landen“ und nicht auf ihm, um Verletzungen von UKE vorzubeugen.

KUZUSHI:

Tori zieht UKE mit beiden Händen nach vorne, wobei der Zug mit der linken Hand wesentlich stärker erfolgt, sodass UKE sein linkes Bein belastet.



12. Opferwurf

Ura nage 裏投
rückwärtiger Wurf

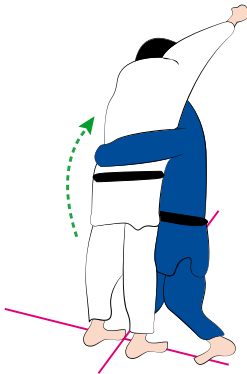


Abb. 1.5.12a

KAKE: TORI beugt sich ein wenig nach hinten und schiebt seine Hüfte vor, während er seine Beine streckt, um UKE vom Boden zu heben. Hiermit schafft er ein ausreichendes Ungleichgewicht. Er verlagert sein Gewicht auf seinen rechten Fuß. TORI lässt sich nun nach hinten auf seine Schulterblätter fallen, während des Fallens dreht sich TORI leicht nach links, sein Gesäß ist angehoben und hat keinen Bodenkontakt. UKE wird hierdurch über die linke Schulter von TORI mit *Mae ukemi* geworfen.

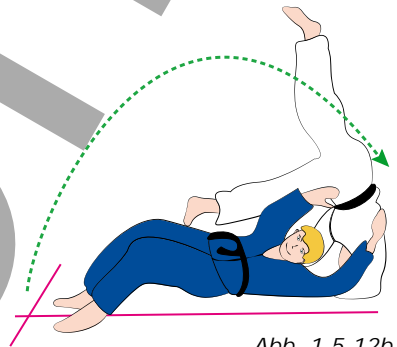
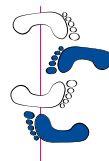


Abb. 1.5.12b

BEMERKUNG: Diese Technik dient vor allem dazu, verschiedene Angriffe; insbesondere Hüftwürfe, zu kontern. Diese Technik ähnelt stark der 13. Opfertechnik (*Yoko guruma*), wobei TORI hier seinen rechten Fuß zuerst setzt, die Drehbewegung von TORI fehlt hier gänzlich.

KUZUSHI:

TORI hebt UKE mithilfe seiner Arme und der Hüfte auf die Zehenspitzen.



VARIANTE:

Die Variante dieser Technik unterscheidet sich vor allem in der Art des Fallens von UKE.

TORI steht bei der Wurfausführung wesentlich seitlicher zu UKE; ca. im 90°-Winkel, TORI's Vorderseite hat also engen Kontakt zur rechten Seite von UKE. Der Wurfansatz sowie die –Ausführung aus TORI's Sicht bleiben gleich.

TORI dreht sich während des Fallens mit UKE zusammen zur linken Seite, und wirft UKE ebenfalls über seine linke Schulter; hier jedoch nicht aus UKE's Sicht nach vorne, sondern auf dessen Rücken. Das Ausheben von UKE ist hier wesentlich mehr betont.

BEMERKUNG: Diese Art des Ura nage ist wohl die härteste Wurftechnik im Judo und sollte nur von erfahrenen Judoka ausgeführt werden, da sowohl UKE wie auch TORI sehr hart fallen.

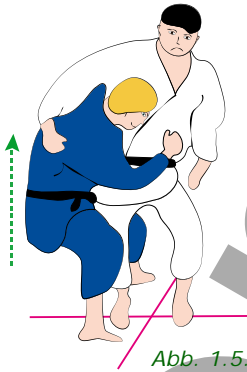


Abb. 1.5.12c

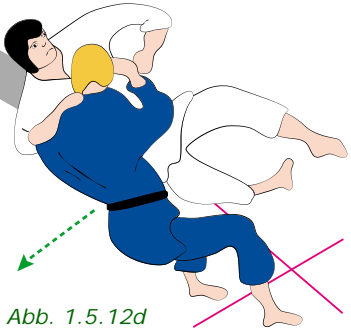
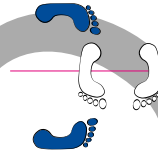


Abb. 1.5.12d

13. Opferwurf

Yoko guruma 横車

seitliches Rad

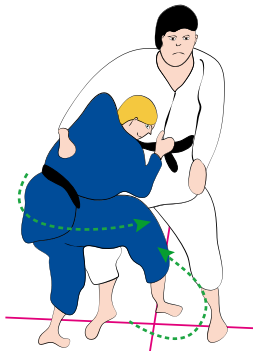


Abb. 1.5.13a

KAKE: TORI schiebt nun seinen rechten Fuß zwischen die Füße von UKE. Die Bewegung seines rechten Beins muss möglichst „rund“ ausgeführt werden, wobei seine Ferse leicht über die Tatami schleift. Hierbei dient der Unterkörper von UKE als Stützpunkt der Drehbewegung. Er unterstützt also die Drehbewegung mit seiner Hüfte. TORI vollführt eine Drehung um UKE, um sich letztendlich vor UKE auf den Boden zu setzen.

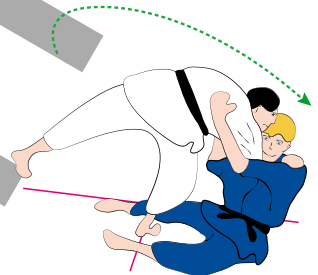


Abb. 1.5.13b

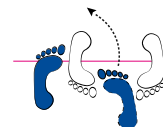
Sein gestrecktes rechtes Bein befindet sich senkrecht zur Standachse von UKE´s Füßen zwischen dessen Beinen. TORI´s leicht angewinkeltes linkes Bein liegt mit der Außenseite auf dem Boden; neben der Außenseite von UKE´s linkem Bein. Die Kraft des Drehmomentes, sowie der starke Druck mit den Armen von TORI nach oben, veranlasst UKE sich auf seiner rechten Ferse zu drehen und letztendlich über die linke Schulter von TORI zu fallen.

BEMERKUNG: Das Prinzip dieser Technik wird durch die Drehbewegung bezeichnet.

Diese Technik kann gut als Kombination zur vorhergehenden Technik ausgeführt werden. In der Form, dass, wenn sich UKE beim Ansatz von *Ura nage*, nach vorne beugt, TORI sich um UKE dreht und sofort mit Yoko guruma anschließt. Außerdem eignet sich diese Technik hervorragend als Konter gegen fast alle Eindrehtechniken.

KUZUSHI:

TORI hebt UKE mithilfe seiner Arme und der Hüfte auf die Zehenspitzen.



14. Opferwurf

Yoko wakare 横分

seitliches Reißen

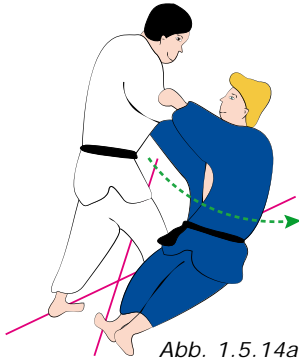


Abb. 1.5.14a

TSUKURI: UKE wird durch entsprechenden Zug mit den Armen von TORI nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht. TORI gleitet mit seinem rechten Fuß zwischen seinem linken Fuß und dem rechten Fuß von UKE nach links. Hierbei dreht er seinen Körper mit seiner Hüfte als Drehpunkt ebenso nach links. Der Fuß wird hierbei über die Matte geschoben, ohne angehoben zu werden.

KAKE: Während TORI mit seiner linken Hand UKE stark nach unten zieht und im Gegensatz hierzu mit seiner rechten Hand nach oben drückt, lässt er sich quer vor UKE's Füße auf seine linke Seite fallen. UKE wird durch das

Körpergewicht von TORI weiter nach unten gezogen und fällt letztendlich vorwärts über TORI. Wenn TORI sich zu Boden fallenläßt, blockiert seine Hüfte das linke Bein von UKE.

BEMERKUNG: Diese Technik eignet sich besonders als Weiterführungstechnik (Renraku waza) bei Eindrehtechniken (Koshi- und Kata waza), wenn UKE nicht ausweicht, sondern lediglich blockt.

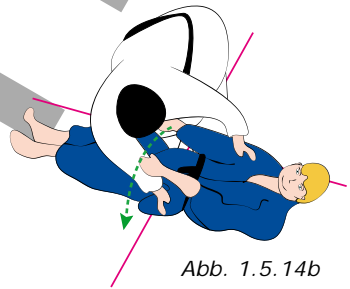
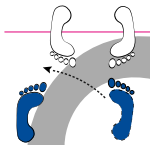


Abb. 1.5.14b



KUZUSHI:

UKE wird durch entsprechenden Zug mit den Armen von TORI nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht.

VARIANTE:

Im Gegensatz zur vorhergehenden Technik schiebt TORI hier seinen rechten Fuß außen neben UKE's rechten Fuß und dreht seinen Körper nur soweit, dass er nach seinem Fall rechts neben UKE zu liegen kommt. Der Unterschied liegt also nur in der Endposition von TORI zu UKE.

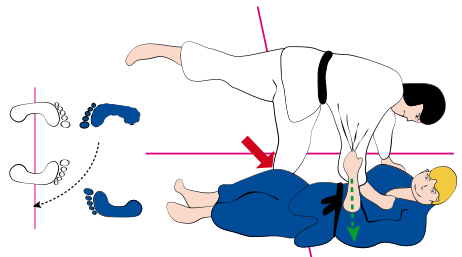


Abb. 1.5.14c

15. Opferwurf

Tawara gaeshi 俵返

Strosack-Konter

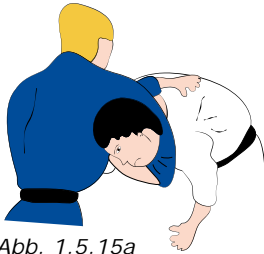


Abb. 1.5.15a

TSUKURI: UKE hat sich stark nach vorne gebeugt um einen niedrigen Angriff, z. B. den 9. Handwurf (*Rio ashi dori*) durchzuführen, oder TORI auf entsprechende Distanz zu halten.

TORI ergreift die Initiative und umschlingt UKE's Nacken von dessen rechter Halsseite mit seinem rechten Arm wie bei der 8. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Ebi garami*), nur greift TORI hier mit seiner rechten Hand in den rechten Kragen von UKE. Seinen linken Arm führt TORI von vorne unter der rechten Achsel von UKE auf dessen Rücken und ergreift die Jacke. Bei kleineren Partnern kann TORI auch in den Gürtel greifen.

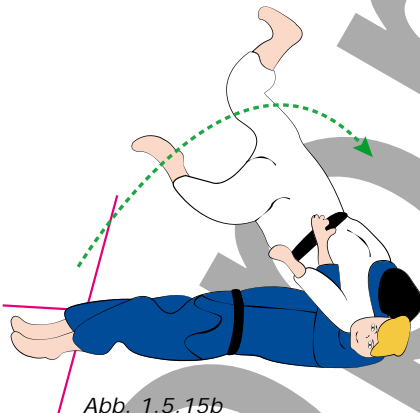


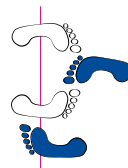
Abb. 1.5.15b

KAKE: TORI setzt sich vor UKE auf den Boden und rollt rückwärts, während seine linke Hand UKE nach vorne zieht. UKE wird gezwungen über die rechte Schulter von TORI zu rollen und kommt in der gleichen Längsachse wie TORI auf seinem Rücken zu Fall, da die weitere Rollbewegung durch TORI's rechten Arm gebremst wird.

BEMERKUNG: TORI muss seinen Kopf möglichst seitlich gegen die rechte Halsseite von UKE positionieren. Der Wurf erfolgt leicht diagonal hinter TORI's rechte Schulter. Ansonsten riskiert TORI, UKE auf seinen eigenen Kopf zu werfen. Diese Technik erfordert viel Erfahrung um Verletzungen, insbesondere im Bereich von UKE's Nacken zu vermeiden.

KUZUSHI:

UKE nimmt eine stark abgebeugte Haltung ein und schiebt TORI entsprechend nach vorne.



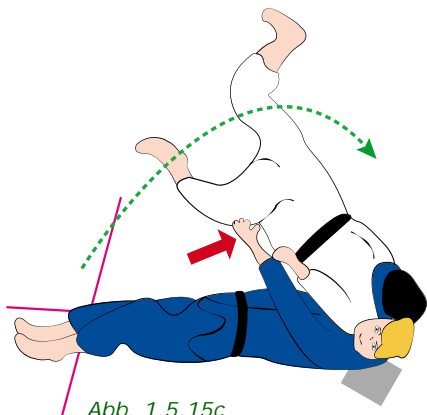


Abb. 1.5.15c

VARIANTE:

Die Variante dieser Technik unterscheidet sich dadurch, dass TORI hier seinen linken Arm nicht unter der Achsel von UKE hindurchführt, sondern die rechte Hand auf das rechte Knie von UKE legt. Beim Niedersetzen von TORI drückt seine linke Hand entsprechend auf das Knie von UKE um die Fallbewegung zu unterstützen.

Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	02.05.2011	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.