

# Drills – Sicherheit durch Automatisierung

04.02.2017 / PT SV Aachen

Harald@Schreier

## WARMUP

- Prätzenfangen
- 3er-Kontakt, Laufen + Lockern
- 3er-Kontakt in Guard (Escape = Sweep) bzw. MM (Escape = Upa)

## BOXER-DRILLS (freie Technikwahl / kein Sparring!)

- 1+1- Führhandboxen (z.B.: Jab, Uppercut, Cross, Hammerschlag, ...)
- 3+3-Boxen (z.B.: 1) Jab + Punch + Ellenbogenschlag aufwärts, 2) Jab + Punch z.K. + Leberhaken)
- 1+1-Beine (mit Schienbein, Knie, Ballen, Fußsohlen, Fußaußenkante)
- 2+2-Beine
- 3+1 oder 2+1+1 ..... - Kombination
- Lowkick von außen // Lowkick-Block (+ Kopfdeckung) / Punch + Jab / Lowkick // ... (Drills S. 136 + 137)

## TAKEDOWNS aus der BODENLAGE:

- 1) aus der Rückenlage nach Distanztritt ohne abzustützen nach vorne gesichert aufstehen (tiefe Eingangsstellung) mit Ellenbogenblock gegen Oberschenkel (Drills S. 130 + 131) / Beinrollwurf / (CSM) / gesichert aufstehen
- 2) Uke kommt in Reichweite der Beine, mit Standbein außerhalb (Fußinnenseite zeigt zu Tori) // mit dem unteren Fuß einen Hook an der Ferse setzen + mit Fußsohle v.v. auf Knie einen Beinstreckhebel n.h. ausführen (alternativ: Beininnenhebel mit Fußsohle auf innere Knieseite)  
(Takedown-Kombi: *Tori = mae geri + Jab + Punch + Schulterbeinzug*)
- 3) Uke kommt in Reichweite der Beine, mit **Standbein außerhalb (Fußaußenseite zeigt zu Tori)** // mit dem unteren Fuß einen Hook an der Ferse setzen + mit Fußsohle v.v. auf Knie einen Beinstreckhebel n.h. ausführen  
(alternativ: Fuß hakt die Ferse v.h. + mit Fußsohle Stampftritt auf äußere Knieseite)
- 4) Uke kommt in Reichweite der Beine, mit **Standbein zwischen Toris Beinen** // 1) Beinbeugehebel 2) Beininnenhebel
- 5) Uke steht seitlich + Tritt // kopfnahes Bein mit Underhook fixieren + mit Fuß gegen Hüfte (alternativ Rolle) nach hinten umdrücken / gesichert aufstehen

1/6



# Drills – Sicherheit durch Automatisierung

04.02.2017 / PT SV Aachen

Harald@Schreier

→ 6) Uke steht seitlich + Tritt // entfernteren Oberschenkel v.i. klammern / aufstehen + Ukes Hüfte v.h. ergreifen + Backside holen / Ausheber v.h. / ...

→ 7) Uke steht beidfüßig an der Kopfseite // mit Underhook fixieren + durch seitliche Rolle mit dem Unterarm am Knie einen Beininnenhebel ausführen

(Takedown-Kombi: Uke = Schwinger // Tori = 3er-Kontakt + Rückriss)

## Übergänge von Haltetechnik zu Haltetechnik

Frontal-Side-Mount > Reverse-Side-Mount > Cross-Side-Mount > Middle-Mount > Cross-Side-Mount > Nord-Süd > zurück ...// Wechsel ...

## CSM

→ CSM // 1/2-Shrimp-Escape in Half-Guard v.u. / seitliche Rolle in Half-Guard v.o. / diagonal Half-Guard-Escape (Knie über die Klippe) / CSM // Escape ...

(Takedown-Kombi: Uke = Schlägerangriff // Tori = Passivblöcke + DLTD)

→ CSM // Hüfte mit Ellenbogen blockieren + Shrimp-Escape in Guard-Position / Sweep in MM // Upa / diagonaler Escape aus closed Guard-Position in CSM // Escape ... (= einseitiger Drill ohne Rollentausch / Drills S. 104 + 105)

→ CSM-Escape „Carjack“ / Nord-Süd-Bank / seitliche Bank umschubsen / CSM // Carjack ... (Drills S.84)

(Takedown-Kombi: Tori = mae geri + Jab + Punch + Beinrollwurf)

→ CSM / unter der Achsel hindurchgreifen + den Arm fixieren, dabei Uke anheben (Hip-Control) / Übersteiger über Kopf in Seitstreckhebel (Drills S. 282 + 283) // eigenen Arm ergreifen und mitziehen lassen in den Kniestand / eine Hand fixiert den Nacken + Schienbein fixiert Steiß („Wirbelsäule entkräften“) / Escape des ergriffenen Arms durch „Rückwärtssäge“ / CSM / ... (Drills S. 330 – 332)

## Aus dem Stand zu Uke in die Bodenlage gehen:

2/6



[www.drills.jimdo.com](http://www.drills.jimdo.com)

# Drills – Sicherheit durch Automatisierung

04.02.2017 / PT SV Aachen

Harald@Schreier

→ mit einem Lowkick die Beine blockieren + am Knie die Hüfte verdrehen, so dass Uke nicht treten kann / diagonal über Uke in die **CSM** (Drills S. 172 + 173) // Escape nach Wahl / über „Nord-Süd“ gesichert aufstehen ....

## MM

→ Atemi in MM // Upa / diagonaler Guard-Escape in FSM / CSM / MM // Upa / .... (Drills S. 86, 87)  
(Takedown-Kombi: *mae geri + Jab + Punch + Talfallzug*)

→ MM // 1 x Shrimp in Half-Guard / seitliche Rolle / Half-Guard-Escape in CSM / MM // (ähnliche Abfolge wie zuvor in CSM)

→ MM + Atemi z.K. // 2 x Shrimp in Closed-Guard > Sweep in MM + Atemi z.K. // 2 x Shrimp ... (Drills S. 88, 89)

→ (Tori =) MM / Atemi z. K. / Arm isolieren + vor Toris Brust einklemmen / Seitstreckhebel // eigenen Armsichern + mit hochziehen lassen / Escape des ergriffenen Arms durch „Rückwärtssäge“ / CSM / MM..(Drills S.58-61)  
(Takedown-Kombi: *Uke = Schlägerangriff // Tori = Passivblöcke / Talfallzug*)

## GUARD-POSITION

→ Escape aus der closed Guard in die Cross-Side-Mount / Middle Mount // Upa / Escape ....

evtl. gesichert über Nord-Süd aufstehen und *Takedown-Kombi*:

a) *Uke = Doppelhandsichel v.v.,*

b) *Tori = Atemi + eingesprungene Guard)*

→ in der Guard nachfolgend weiterführen (Drills S. 184 – 187):  
Americano, Guillotine, Kruzifix, Triangel-Choke

→ Guard-Position / Guillotine // Schub unter die Achsel mit dem Nacken + diagonaler Guard-Escape / CSM / MM // Upa in Guard von Uke // Guillotine

3/6



# Drills – Sicherheit durch Automatisierung

04.02.2017 / PT SV Aachen

Harald@Schreier

→ **HALF-GUARD-ESCAPE** (diagonal) in FSM / CSM // Shrimp-Escape in Half-Guard / Rolle in die Oberlage / Half-Guard-Escape / ... (Drills S. 341)

## FSM

→ FSM // Kopf nach hinten drücken / Beinschwung über Kopf / FSM // ...

→ FSM // mit der freien Hand hinter den Rücken von Uke die eigene Hand ergreifen und Rumpf umklammern (fixieren) / seitlich mit den Füßen von Uke weglaufen bis Uke rückwärts in die FSM gedrückt werden kann (die Kraft kommt aus den Beinen)

(Takedown-Kombi: Uke = Schlägerangriff // Tori = Passivblock + Clinch + Seitenriss oder Körperwurf)

→ FSM // Hüfte mit Ellenbogen blockieren + 1/2-Shrimp-Escape / Uke aufladen + überrollen / MM / Wechsel in FSM // ...

→ **BANK** mit Haltegriffen umlaufen (auf Druck + Zug achten)

→ **NORD-SÜD-BANK** (um den Rumpf fassen) // den Arm klammern + mit dem gleichseitigen Knie diagonal den Escape unter Uke einleiten / 90°-Rückenlage / mit Windmühle + Schraube in die CSM (Drills S 320 + 321) (Cross-Side-Choke möglich) // Upa in CSM // Carjack in die NS-Bank ... (hier ist es auch möglich, dass Uke ein Bein als Statik ausstellt um den Escape zu verhindern // Tori wechselt dann die Escape-Richtung diagonal unter Uke hindurch ...

(Takedown-Kombi: Uke = DLTD // Tori = Sprawl + Schultern blockieren)

→ Nord-Süd-Choke in der Bank (Anaconda-Choke) mit re. // Würgearm unter dem Körper fixieren + diagonalen Oberschenkel als Anker ergreifen + Diagonal-Escape (nach li.) unter der Achsel / Armstreckhebel / Weiterdrehung in Nord-Süd-Position / Anaconda-Choke // Escape ...

→ **SEITLICHE BANK** / diagonal unter Rumpf die eigenen Hände ergreifen + Rolle vorwärts mit Uke in den Mata Leon von unten rollen //

4/6



# Drills – Sicherheit durch Automatisierung

04.02.2017 / PT SV Aachen

Harald@Schreier

Mata Leon-Escape in CSM (Drills S. 350 + 351) // Upa in CSM // Carjack in Nord-Süd-Bank / seitliche Bank / Rolle in Mata Leon

## → freie FLOWS am Boden

>> Positionswechsel ohne (+ mit) Submissions

\*\*\*\*\*

## Grappling-Drills im Stand

→ Griff lösen > beidseitiges Handgelenkfassen von vorne // Griff über Daumen lösen und selber die Handgelenke des Partners ergreifen

→ Nacken fassen + Unterarm an Brust fixieren  
> Schwertwurf; Armstreckhebel über die Schulter; Großer Hüftwurf; Körperwurf; Armdrehhebel; Große Außenklammer; ...

→ Hüfte fassen + Oberarm fixieren  
> Rumreißer für Ausheber v.h.; Großer Hüftwurf; Armbeugehebel; ....

## TAKEDOWN-ESCAPE-KONTER

→ „A“ große Innensichel // „B“ aussteigen // „A“ weiterführen mit Körperwurf // „B“ aussteigen + große Innensichel // ....  
(Variante mit Schulterwurf in Drills S. 140 -143)

→ „A“ gr. Hüftwurf // „B“ aussteigen in Wurfrichtung // „A“ weiterführen mit großer Außensichel // „B“ aussteigen + Konter mit gr. Hüftwurf // „A“ aussteigen ... (Drills S. 189 - 191)

→ Schwinger z. K. // Unterarmblock n. a. / große Außensichel / Kneemount / Seitstreckhebel // Escape mit Rückwärtssäge in CSM / gesichert aufstehen ... (Drills S. 226 - 227)

5/6



[www.drills.jimdo.com](http://www.drills.jimdo.com)

# Drills – Sicherheit durch Automatisierung

04.02.2017 / PT SV Aachen

Harald@Schreier

offener FLOW mit Stand + Bodentechniken

## weitere Beispiele für Eingänge zu komplexen Drills:

- 1) U: Clinch + Kniestoß z. Magen (Drills S. 72)  
T: Passivblock vor Körpermitte innen / DLTD / **CSM** ....
- 2) U: Doppelschwinger (Drills S. 76)  
T: Passivblock / Clinch + Kniestoß / Seitenriss / **FSM** ....
- 3) U: Pressluftschlag  
T: Passivblock / Clinch + Kniestoß / Körperwurf / **FSM** ....
- 4) U: Fauststoß zum Kopf  
T: Handfegen n.i. / Körperabbiegen / **MM** ....(alternativ: **FSM**)
- 5) U: Fußtritt + nicht definierbare Schläge zum Kopf + Körper  
T: Schienbeinblock nach vorne + aktiver Eingang mit  
Passivdeckung in den Infight / Talfallzug / **MM** .... (alternativ CSM)
- 6) U: Halbkreisfußtritt zum Kopf  
T: Passivdeckung + aktiver Eingang mit Passivdeckung in den Infight  
/ Ellenbogenblock auf den Oberschenkel / Beinrollwurf n.h.  
/ **CSM** / ....
- 7) U: Clinch + Knieschläge (oder Kniestöße) zum Kopf oder Körper  
T: Passivblock vor Kopf + Körpermitte / mit dem Kopf unter einer  
Achsel hindurchtauchen / Ausheber v.h. / **seitliche Bank** ....  
(Mata Leon; Atemi; ...)

*Viel Spaß – spiele den Kampf!*

