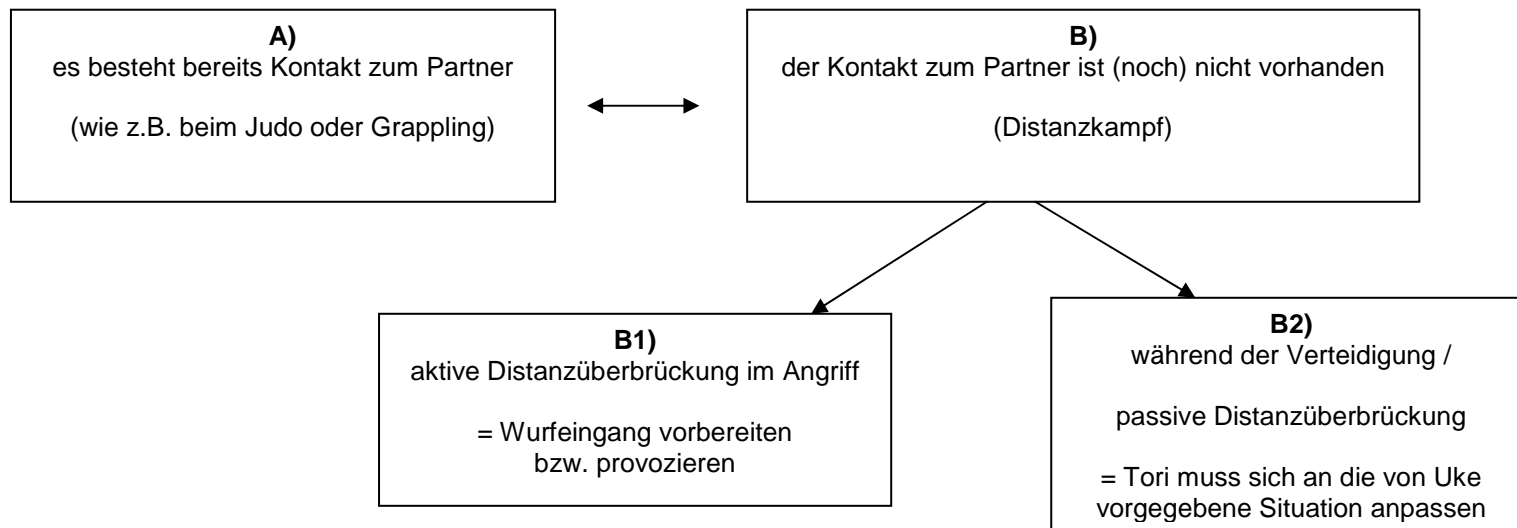


Wurf + Übergänge Stand-Boden

07.12.2013 / Erkelenz-Keyenberg
Harald Schreier



I.) Einleitung:



II.) Warmup

- Laufen + Gymnastik

Drills:

- Tori verteidigt in Rückenlage am Boden / nach dem „Stopp“ (in den Wirkungskreis der Beine eintreten) Takedown durch Beinhebel / Wechsel ...
- CSM / NS / CSM / MM // Upa / Guard-Escape / CSM / NS / CSM / MM // Upa.....
- CSM // Carjack / NS-Bank / Seitliche Bank / umschubsen + CSM // Carjack
- CSM // Carjack / NS-Bank // Diagonal-Escape in CSM // Upa in CSM // Carjack
(Uke kontert zunächst die NS-Bank und somit folgt der 2. Escape von Tori über die Upa in die CSM, hier wechseln die Spieler ihre Aufgaben)
- CSM // Shrimp in Guard / Sweep in MM / CSM // Shrimp in Guard

III.) Wurftechniken mit Übergang und Abschluss in einer Bodenposition:

(Die Gruppierung der Techniken stellt keine Klassifizierung da, sondern dient der Strukturierung für den Lehrgangsablauf.)

Wurf + Übergänge Stand-Boden

07.12.2013 / Erkelenz-Keyenberg
Harald Schreier



www.drills.jimdo.com

	Ausgangslage	Wurfvorbereitung	Wurf (nage waza)	Halteposition (osae-komi-waza)	Weiterführung	(gesichertes Aufstehen)
A	Escrima mit Druck von Uke (oder Pressluftschlag)	a) Finte: Ansatz zum Fußfeger gegenüber. Uke zieht den Fuß zurück. b) Bogenschritt rückwärts von Tori	Takedown mit gegenläufigem Armzug + Kopfdruck	a) Knee-Mount > Seitstreckhebel > Reverse Anaconda-Choke	a) Körperwurf b) Seitenriss c) Kleine Außenklamer	a) Armkontrolle + zum Kopf aufstehen b) Uke in Backmount v.u. ziehen
A	Escrima neutral	tiefer sicherer Stand + Zug am Nacken	Seitenriss (yoko wakare) S. 164, 334	a) Frontal-Sidemount b) Cross-Side-Mount c) Middle-Mount	a) Schultebeinzug b) <i>Fersenrückwurf</i>	Armkontrolle vorwärts mit Hüfteinsatz zum Kopf v. Uke hin aufstehen
A	Escrima mit Druck v. Uke	Clinch / den Druck von Uke annehmen und in die Bodenlage abtauchen zum Eckenwurf	Eckenwurf S. 277	Middle-Mount	a) Beininnenhelbel b) Fersenrückwurf c) Fuß fassen + mit Bein von hinten an Hüfte werfen + Beinbeugehebel	Armkontrolle + Rolle vorwärts
A	Escrima neutral	Unter Ukes Achsel hindurchtauchen + „Schrottpresse“	Kleine Außenklammer	Front-Choke	Armkontrolle + zum Kopf aufstehen
A	Escrima mit Seitenauslage (Schrittstellung)	Mit dem äußeren Fuß einen Schritt neben das vordere Bein von Uke machen + mit beiden Händen das Fußgelenk fassen. Mit der Schulter v.i. gegen den Oberschenkel drücken + durch Gegenzugbewegung werfen.	Single-Leg-TD	a) Beinriegel b) mitfallen in Cross-Side-Mount c) im Stand das Bein vom liegenden Uke kontrollieren diagonal übersteigen in Beinstreckhebel am Boden		zu a) Uke durch Underhook mit dem Bein in die Bauchlage drehen.

Wurf + Übergänge Stand-Boden

07.12.2013 / Erkelenz-Keyenberg

Harald Schreier



www.drills.jimdo.com

A	Escrima mit Druck v. Uke oder Rotation im Stand	Rückwärtsdrehung + Zug / Fußsohle blockiert unteres Schienbein v. Uke	Hebezugfußhalten (sasae tsuri komi ashi)	Knee Mount (.....-Sidemount)	a) große Innensichel b) kleine Innensichel c) Körperwurf	Armkontrolle + zum Kopf von Uke aufstehen
A	Escrima mit Rotation im Stand	Zug am Arm + Bogenschritt rückwärts gleichseitig	Körperwurf (tai otoshi)-Sidemount	a) Beinrollwurf	Armkontrolle + zum Kopf von Uke aufstehen
A	Tori steht mit dem Rücken zu Uke	Uke verhindert z.B. einen Schulterwurf nach vorne z.B. durch Sperren // Tori gibt den Wurfansatz auf und stellt ein Bein nach außen-hinten ab und ergreift das Bein von Uke am Fußgelenk / das Bein zwischen Ukes Beinen auf Höhe des Gesäßes einhaken + Rolle vorwärts	Beinrollwurf nach vorne	Beinstreckhebel im Boden	a) Beinbeugehebel mit Beinen in Bodenlage b) Beininnenhebel mit Beinen in Bodenlage	
A	tiefer stabiler Grapplingstand	Clinch + frontal in die Guard einspringen, jedoch nicht auf die Hüfte mit geschlossener Guard (da man hier ausgehoben wird), sondern mit einer sog. Beinklammer die Oberschenkel blockieren um Ausgleichsschritte von Uke zu verhindern. Uke soll somit nach vorne auf die Knie fallen. Dann kann die Guard geschlossen werden oder ein Sweep in die Middle-Mount durchgeführt werden	eingesprungene Guard als Beinklammer	Guard (bei Drehung evtl. auch Middle-Mount)	a) in der Bodenlage > Beinbeuge- oder Beininnenhebel	nach Sweep über die Mount aufstehen

Wurf + Übergänge Stand-Boden

07.12.2013 / Erkelenz-Keyenberg

Harald Schreier



www.drills.jimdo.com

A	Uke steht neutral oder zieht rückwärts	Uke auf das zu sichelnde Bein belasten + auf gleicher Höhe neben Uke stehen (auch möglich aus Drehung mit Rückwärtszug)	Große Außensichel (o soto gari) S. 79, 227	a) Frontal-Side-Mount b) Cross-Side-Mount	a) Seitenriss b) Körperwurf c) große Innensichel	a+b) Armkontrolle + zum Kopf von Uke aufstehen
A	Neutraler Stand + Druck v. Uke	Zugarm in der Ellenbeuge am Oberkörper klammern + Eindrehen im Stand oder Kniestand	Schulterwurf evtl. im Kniestand (Seoi-Nage) S. 292	a) Cross-Side-Mount b) Frontal-Side-Mount c) Nord-Süd-Frontal	a) Beindurchzug	Armkontrolle + zum Kopf von Uke aufstehen
A	Druck von Uke	Stand zw. Beinen v. Uke, Gesäße nahe	Kopfwurf (Tomoe-Nage)	a) Middle-Mount b) Nord-Süd-Frontal	Fersenrückwurf	
A	Escrima mit Sperren von Uke	Griff am Nacken aufgeben + dafür sofort Griff v.i. zum Oberschenkel / unter Achsel hindurchtauchen auf die Außenposition	Ausheber von Hinten S. 163, 266	Backmount	a) große Innensichel v.h. b) Doppelhandsichel v.h.	Uke in Bauchlage drehen + Rolle vorwärts
B1	a) Escrima neutral b) Uke + Tori boxen vorw. + rückw. gehend (= 4 Alt.)	Abtauchen + Knie eng umfassen (Kopf auf der Seite des abgestellten Knies)	a) Beingreifer v.v. + Ausheben (DLTD) b) Beingreifer v.v. + Schub	Cross-Sidemount	a) Sigleleg-Takedown b) Schulterbeinzug	Armkontrolle + mit Rolle vorwärts seitlich von Uke wegrollen
B1	a) Escrima mit Seitenauslage (Schrittstellung) b) mit Atemikombination Uke zur Passivität zwingen	vorwärts mit großem Schritt hinter das vordere Bein von Uke einsteigen	Talfallzug (tani otoshi) S. 124, 279, 296	a) Middle-Mount b) Cross-Side-Mount		Armkontrolle + mit Rolle vorwärts in Richtung Kopf von Uke abrollen
B1	Nach einer Atemikombination seitlich neben Uke stehen	mit oder ohne Griffkontakt	Scherenwurf	seitl. Bodenlage + Beinstreckhebel + über Hüfte	a) Beinbeugehebel b) Beininnenhebel	
B1	a) Escrima neutraler Stand (Parallelstellung)	Tori blockt ein Knie gegen Knieschlag / klammert den Oberschenkel + wirft sich quer	Beinrollwurf nach hinten	Cross-Side-Mount		Armkontrolle + zum Kopf von Uke aufstehen

Wurf + Übergänge Stand-Boden

07.12.2013 / Erkelenz-Keyenberg
Harald Schreier



www.drills.jimdo.com

	b) mit Atemkombination Uke zur Passivität zwingen	hinter Uke der rückwärts fällt			
B2	a) Tori liegt vor Uke mit passiver Deckung b) Escrima mit Seitenauslage (Schrittstellung)	wie bei einer kleinen Innensichel zwischen die Beine von Uke gelangen und mitfallen in 90°-Position vor Uke. Mit dem Arm durch einen <u>Overhook</u> das kopfnahе Bein klammern. Mit dem aktiven Bein von hinten seitlich an der Hüfte vorbei Druck nach vorne machen und Uke hierdurch in die Bauchlage zwingen. Anschließend mit dem Bein durchrutschen und einen Beinbeugehebel ausführen.	Beinbeugehebel aus der Rückenlage	Beinbeugehebel (Uke in Bauchlage + Tori kniet im Beugehebel)	a) Beininnenhebel in Bauchlage b) Fersenrückwurf 1. Druck auf den Oberkörper von oben erzeugen 2. nach vorne aus dem Beinbeugehebel aufstehen.
B2	DLTD-Ansatz von Uke	Sperren mit beiden Händen gleichseitig an Schultern	Sprawl	a) Bank v.v. b) Guard mit Guillotine	Uke nach unten drücken + aufstehen
B2	Escrima mit Zug von Uke	Abtauchen + einen Unterschenkel fassen	Schulterbeinzug (Single-Leg-TD) <i>S. 170, 286</i>	Cross-Sidemount a) nach Beinkontrolle diagonal übersteigen b) Einstieg seitl. v.auß. c) Beinriegel u.ä.	Armkontrolle + mit Rolle vorwärts seitlich von Uke wegrollen
B2	Tori befindet sich im Stand hinter Uke	Tori sperrt von hinten zwischen den Beinen von Uke dessen Bein. Das andere Bein ergreift er mit beiden Armen und führt dann eine Innensichel von hinten aus.	Große Innensichel von hinten (ura uchi gari)	Backmount	a) Doppelhandsichel v.h. b) Ausheber v.h.

Wurf + Übergänge Stand-Boden

07.12.2013 / Erkelenz-Keyenberg

Harald Schreier



www.drills.jimdo.com

B2	Tori steht mit dem Rücken zu Uke	Tori ergreift das Bein von Uke zwischen seinen Beinen, zieht es nach vorne + sperrt den Oberschenkel von Uke mit seinem Gesäß	Beindurchzug (ashi uchi dori)	Beinstreckhebel	a) Beinbeugehebel liegend b) Beininnenhebel	
B2	Uke versucht Ausheber von hinten	Schwerpunkt absenken + Arm von außen klammern	Außendrehwurf (o soto maki komi)	Cross-Side-Mount nach Griffsprengen durch 90°Drehung + Schraube	a) Beinbeugehebel b) Beininnenhebel	Armkontrolle + zum Kopf von Uke aufstehen
B2	Uke steht neutral oder hat ein Bein vorne	Tori baut Druck nach vorne auf und klammert mit einem Fuß von außen oder mit der Fußsohle in die Kniekehle	Kleine Außenklammer	Middle-Mount	a) Seitenriss b) Körperwurf c) Single-Leg-TD	Armkontrolle + mit Rolle vorwärts in Richtung Kopf von Uke abrollen
B2	Neutraler Stand	Beidhändiger Beingreifer v.v., Tori steht zwischen den Beinen	Doppelhandsichel v.v. (morote gari) S. 241	a) Beinriegel	a) Schulterbeinzug b) kleine Innensichel als Opferwurf	
B2	Schwitzkasten v.d. Seite, Würgen v.h.	Uke hält den Kopf geklammert + Tori macht einen Schritt z. Seite + greift nach den Beinen	Schaufelwurf (sukai-nage)	Cross-Side-Mount	Kleine Innensichel als Opferwurf	Armkontrolle + zum Kopf von Uke aufstehen
B2	Tritte zum Oberkörper des liegenden Tori	Eigensicherung in Rückenlage (hüftnahes Bein ergreifen)	Fersenrückwurf	Beinriegel in Seitenlage / Uke mit Beinhaken auf Bauch drehen		
B2	Tritte zum Oberkörper des liegenden Tori	Eigensicherung in Rückenlage (hüftnahes Bein ergreifen)	Schulterbeinzug	aus dem eigenen Stand diagonal in die <u>Cross-Side-Mount</u> übersteigen		
B2	Tritte zum Oberkörper des liegenden Tori	Eigensicherung in Rückenlage (kopfnahes Bein ergreifen)	Schulterbeinzug	aus der eigenen Hocke in den Beinriegel + Uke durch Beineinhaken in Bauchlage drehen / Abschluss mit <u>Beinriegel in der Seitenlage</u>		