



Handbuch

Zusatztechniken für den 2. Dan

Nage-waza

Erstellt von:	Erwin Schön (6.Dan, Prüfungsreferent des ÖJV) Mag. Harald Paulsen (4.Dan)
---------------	---

ANMERKUNG: Es sei hier erwähnt, dass es zu den dargestellten Techniken natürlich weitere Variationen gibt. In diesem Skriptum wurden jedoch jene Ausführungsformen gewählt, die auf Grund diverser Fachliteratur am geläufigsten sind. Die Aktiven, Trainer und Prüfer sollten sich daher eingehend mit den Techniken und ihren vielen Erscheinungsformen beschäftigen, damit es bei der Dan-Prüfung zu keinen ungewollten Missinterpretationen kommt.

Alle Beschreibungen in Rechtsausführung!

Te-waza

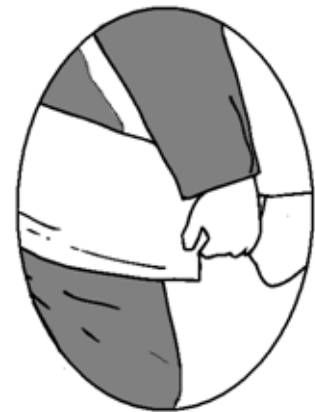
Tama-guruma

Tori versucht Kata-guruma. Sobald Tori mit dem rechten Bein nach vorne steigt und mit seiner rechten Hand nach dem rechten Bein von Uke greifen will, steigt Uke zur Verteidigung weiter zurück, um das Greifen zu vermeiden. Tori steigt mit dem rechten Bein nach, zieht sein linkes Bein bei und kniet dabei ab. Der Zug mit seiner linken Hand bleibt während der ganzen Aktion aufrecht. Dann drückt Tori mit dem rechten Handrücken gegen das rechte Schienbein von Uke (Detailbild), zieht stärker und wirft Uke ähnlich wie bei Kata-guruma ab.



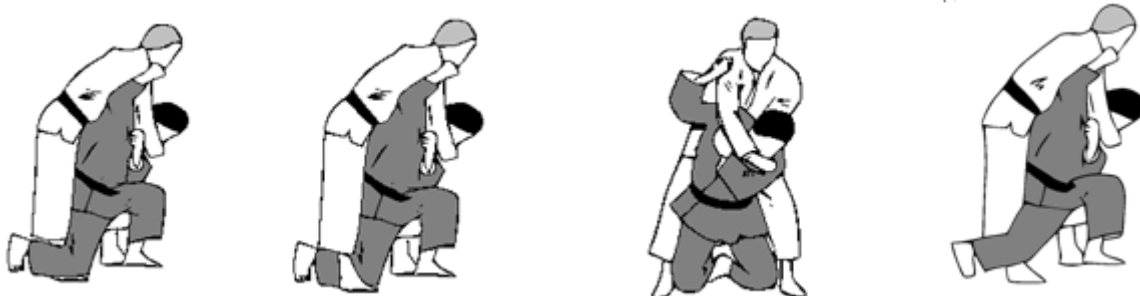
Kibishi-gaeshi

Tori fasst Ukes rechtes Bein an dessen Ferse (z.B. nach einem Kouchi-Angriff, wenn Uke das Bein hebt) und drückt Uke nach hinten und unten. Es ist egal mit welcher Hand Tori zu Ukes Ferse greift.



Seoi-otoshi

Die Ausführung ähnelt Ippon-, Morote- bzw. Eri-seoi-nage mit dem Unterschied, dass Uke nicht ausgehoben wird. Tori kniet bei Seoi-otoshi meist mit einem oder beiden Beinen ab, das Aufsetzen der/des Knies auf der Matte ist aber nicht zwingend. Einige mögliche Varianten:

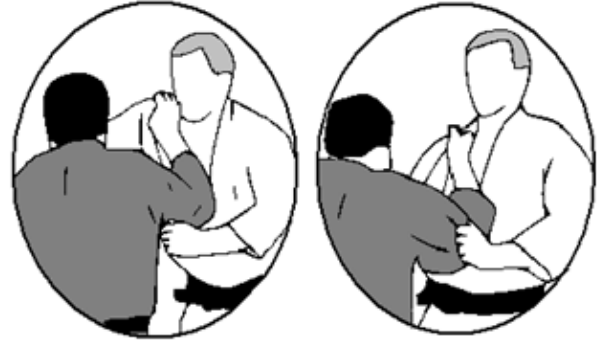


Abgrenzung zu Seoi-nage: Toris Gleichgewichtsbruch geht hinauf. Aber Uke wird danach nicht ausgehoben sondern direkt nach unten gestürzt.

Yama-arashi



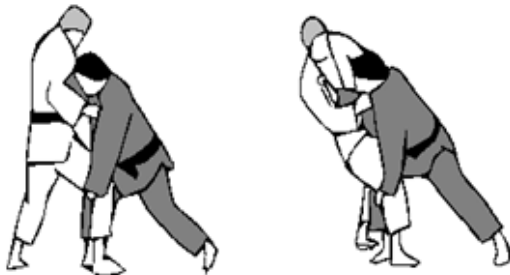
Tori greift mit der linken Hand normal den rechten Ärmel von Uke. Mit der rechten Hand greift er am rechten Revers von Uke in Halsnähe. Es ist möglich sowohl mit den Fingern innen (Detailbild links - im Wurf ist der Unterarm dann vor Ukes Brustkorb) als auch mit dem Daumen innen (Detailbild rechts - im Wurf ist der Unterarm dann eher unter Ukes Achsel) zu greifen.



Die Wurfausführung ähnelt Tai-otoshi, Harai-goshi oder Ashi-guruma.

Kuchiki-daoshi

Tori fasst Ukes rechtes Bein mit seiner linken Hand in der Kniekehle (Detailbild rechts). Tori zieht und drückt Uke nach hinten und unten. Es ist egal mit welcher Hand Tori zu Ukes Kniekehle greift.

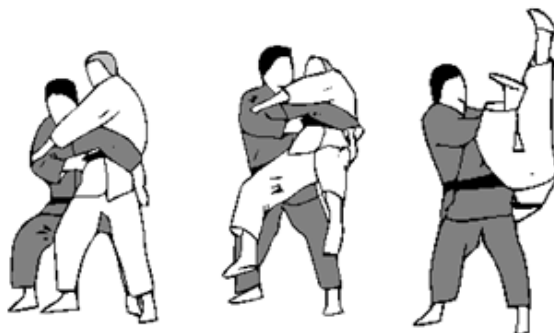


Abgrenzung zu Sukui-nage: Uke wird nicht angehoben sondern direkt nach unten geworfen.

Obi-otoshi

Tori greift mit der rechten Hand auf Ukes Gürtel; die Handfläche kann nach oben (Detailbild oben) oder auch nach unten (Detailbild unten) weisen. Tori steigt zur rechten Seite von Uke und greift mit seinem linken Arm zu Ukes linkem Bein. Sein linkes Bein befindet sich hinter Uke und seine Hüfte hat mit der Hüfte von Uke Kontakt. Tori wirft Uke linksdrehend über seine Hüfte.

Uke muss sich bei dieser Technik selbst sichern.



Der Wurf ähnelt der älteren Form von Sukui-nage.

Ko-uchi-gaeshi

Greift Uke mit Ko-uchi-gari an, dann weicht Tori zuerst mit dem angegriffenen Bein nach hinten aus, steigt danach auch mit dem anderen Fuß nach hinten und dreht sich dabei nach links. Tori wirft Uke durch seine Linksdrehung und den Zug beider Arme (Lenkradbewegung).



Koshi-waza

Kubi-nage



Die Wurfausführung ist ähnlich wie bei Koshi-guruma. Der Hauptunterschied ist, dass Tori um das Genick (Kubi) von Uke auf dessen rechte Schulter greift. Toris Bizeps drückt gegen den Hals von Uke.

Die weitere Wurfausführung erfolgt ähnlich wie bei Tai-otoshi, Harai-goshi oder Ashi-guruma.



Morote-seoi-nage



Die Ausführung ähnelt Ippon-seoi-nage. Allerdings beugt Tori seine Knie mehr als bei Ippon-seoi-nage und schwingt seinen rechten Unterarm unter Ukes linke Achsel. (Detailbild)



Variante: Bei Eri-seoi-nage faßt Tori mit der rechten Hand auf Ukes rechtes Revers.

Ashi-waza

Ko-uchi-gake



Tori versucht Ko-uchi-gari; jedoch sichelt er nicht, sondern hängt sich ein und geht mit Uke zu Boden. Dabei bleibt er mit seiner Körpervorderseite immer zu Uke bzw. zum Boden gewandt.

Abgrenzung zu Ko-uchi-maki-komi: Bei Ko-uchi-maki-komi umschlingt Tori Ukes Bein und führt beim Wurf eine rollende Bewegung durch. Bei Ko-uchi-gake fällt Tori gerade „wie ein Brett“ nach vorne und unten.

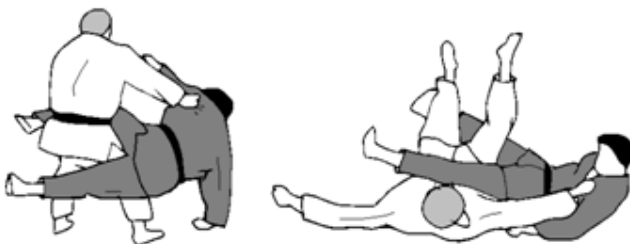
Tsubame-gaeshi

Wenn Uke aus der rechten Grundfassart einen linken De-ashi-barai versucht weicht Tori mit dem angegriffenen Bein aus, indem er mit dem Unterschenkel eine Kreisbewegung beschreibt und wirft Uke selbst mit De-ashi-barai.



Kani-basami (Scherensprung)

Beide fassen in Grundfassart. Tori löst seinen rechten Arm und steigt mit dem rechten Fuß diagonal an Ukes rechte Seite, stützt sich mit dem rechten Arm auf der Matte ab und führt sein linkes Bein quer vor Ukes Bauch in Gürtelhöhe hoch. Gleichzeitig hebt er sein rechtes Bein in Höhe der Kniekehlen und dreht sowohl sich selbst als auch Uke mit Hilfe der Beine und mit einem kräftigen Zug am rechten Arm nach links und wirft so Uke zu Boden.



Wichtig: Um Verletzungen zu vermeiden soll Uke parallel stehen (Zehen zeigen parallel nach vorne). Tori stützt sich mit einer Hand auf der Matte ab. Seine Beine befinden sich beim Anspringen vor Ukes Gürtel bzw. in Ukes Kniekehlen. (Detailbild)

O-uchi-gaeshi

Wenn Uke einen O-uchi-gari versucht, bringt Tori seine linke Hüfte nach vor und verlagert sein Gewicht auf das rechte Bein, um dem Angriff von Uke entgegenzuwirken und einen Wurf zu verhindern. Wenn Ukes Angriffsbewegung zum Stillstand kommt, drückt Tori mit dem linken Bein Ukes linkes Standbein weg und hoch.



Harai-goshi-gaeshi, Hane-goshi-gaeshi, Uchi-mata-gaeshi



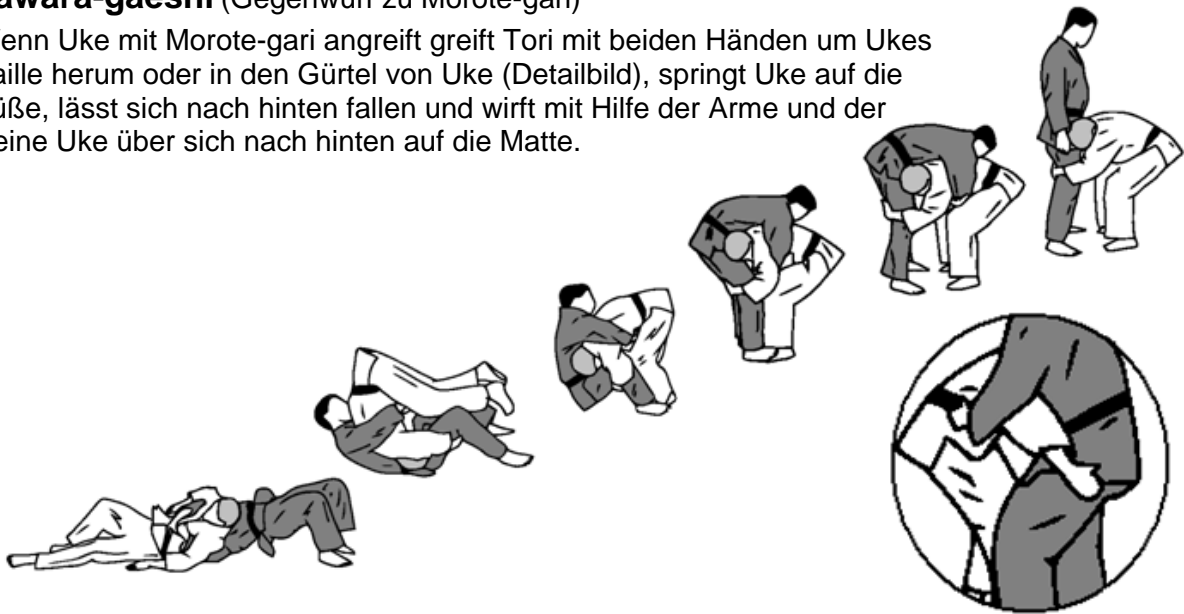
Uke greift mit Harai-goshi, Uchi-mata bzw. Hane-goshi an. Tori steigt hinter Ukes Rücken und verkürzt damit den Abstand zu Uke. Tori hebt Uke mit beiden Armen an und drückt mit seinem linken Bein Ukes linkes Standbein von außen kommend hoch und weg und wirft ihn so.

Die Abbildungen zeigen Harai-goshi-gaeshi.

Ma-sutemi-waza

Tawara-gaeshi (Gegenwurf zu Morote-gari)

Wenn Uke mit Morote-gari angreift greift Tori mit beiden Händen um Ukes Taille herum oder in den Gürtel von Uke (Detailbild), springt Uke auf die Füße, lässt sich nach hinten fallen und wirft mit Hilfe der Arme und der Beine Uke über sich nach hinten auf die Matte.



Wichtig: Tori muss darauf achten dass sich Ukes Kopf seitlich befindet.

Ude-gaeshi

Uke greift mit seiner rechten Hand hoch am Kragen von Tori, fast im Genick. Tori fasst mit seiner rechten Hand den linken Ärmel von Uke in Ellbogenhöhe und dreht diesen etwas nach oben. Gleichzeitig fasst er mit der rechten Hand an Ukes rechtes Handgelenk und fixiert dessen Hand dort zusätzlich indem er sie zwischen Kopf und Schulter einklemmt. Dabei macht er mit seinem linken Fuß einen Schritt zurück, steigt dann diagonal unter der Achsel von Uke durch, sodass er in weiterer Folge eine Linksdrehung ausführen kann und nun in die gleiche Richtung schaut wie Uke.



Dabei gehen Kuzushi und Druck immer nach vorne. Nun bringt er Uke stärker aus dem Gleichgewicht und führt eine große Kreisbewegungen mit den Armen aus, sodass Uke gezwungen ist, eine Rolle vorwärts zu machen.

Variante: Tori kann sich ähnlich wie bei Yoko-wakare zu Boden fallen lassen.

Yoko-sutemi-waza

Uchi-maki-komi



Die Ausführung ähnelt Soto-maki-komi, jedoch kniet Tori etwas tiefer ab und sein rechter Arm befindet sich unter dem rechten Arm von Uke. Sein Arm ist eher gestreckt und nicht abgewinkelt wie bei Ippon-seoi-nage.

Harai-maki-komi



Die Ausführung (Kuzushi) beginnt wie bei Harai-goshi. Gleichzeitig mit dem Rückschwingen des rechten Beines lässt Tori mit der rechten Hand das Revers los und leitet mit dem rechten Arm wie bei Soto-maki-komi die Rollbewegung ein.

Anmerkungen und Tipps:

Tama-guruma:
Kibishi-gaeshi:
Seoi-otoshi:
Yama-arashi:
Kuchiki-daoshi:
Obi-otoshi:
Ko-uchi-gaeshi:
Kubi-nage:
Morote-seoi-nage:
O-uchi-gaeshi:
Harai-goshi-gaeshi:
Hane-goshi-gaeshi:
Uchi-mata-gaeshi:
Ko-uchi-gake:
Tsubami-gaeshi:
Kani-basami:
Tawara-gaeshi:
Ude-gaeshi:
Uchi-maki-komi:
Harai-maki-komi: