



Bodenkampf

Grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie Verhaltensweisen im Boden

- Verständnis von Stützflächen und wie man diese beseitigt
 - Verständnis der Grundpositionen (eigene Bank oder Bauchlage vermeiden, Position zwischen Ukes Beinen vermeiden) - wenn dann aktive Verteidigung.
 - Systematische Befreiung (Klammer, Brücke) und Halten der Grundhaltegriffe
 - Lösen der Einbeinklammer (Kashiwazaki, Kata-Gatame, Festlegen Schulter)
 - Effektive Nutzung des eigenen Körpergewichts um Uke zu rollen oder Kippen (auch indem der eigene Körperschwerpunkt unter den von Uke verlagert wird, um ein Drehmoment zu erzeugen)
 - aktive Verteidigung mit dem Bestreben, selbst eine Wertung zu erzielen
 - Einsteigen gegen die enge Kugelverteidigung
 - "Katzenpfödchen" - Öffnen des Arms gegen die Bauch- oder Bankstellung von hinten
-

Übergang vom Stand zum Boden

Der Bodenkampf beginnt im Stand. Die SportlerInnen müssen erlernen, die Situationen schnell zu nutzen, bevor Uke eine Starke Verteidigung aufbauen kann. Der Übergang muss sowohl nach eigenem Angriff, sowie nach Verteidigung des Angriffs vom Gegner trainiert werden. Das Festhalten und Fixieren des Arms und der Schulter im Übergang sowie das einsteigen gegen die Bank bevor Uke "dicht macht" müssen trainiert werden.

Techniken gegen die Bank/Bauchlage von Vorne/von der Seite

- Gurke (in zwei Richtungen)
- Armfessel nach Kashiwazaki
- Juji-Gatame (gerollt, gekippt, als direkter Übergang zum Ude-Hishigi-Juji-Gatame)
- Umdrücken an der Schulter zum Yoko-Shiho-Gatame
- Rollwürger (Kata-te-Jime)
- Bauchwürge (kippen in zwei Richtungen)
- San-Gaku (frontal, seitlich)

Bemerkung: Diese Techniken bieten sich an, wenn der Griff (Zug- und/oder Hubhand) im Übergang Stand Boden gehalten wurde und der direkte Einsteig/das Weiterführen erfolgt, bevor Uke "dicht" macht.

Techniken gegen die Bank/Bauchlage von Hinten

- Kippen zum Juji-Gatame
- Kippen zum Kata-Gatame
- Kippen zum Kataha-Jime
- "Katzenpfödchen" zum Öffnen des Arms

Bemerkung: Durch diesen Komplex sollen die Sportler lernen, wie sie sich gegen die Kugelverteidigung durch Kippen mehr Angriffsfläche schaffen können.

| Aus eigener Rückenlage | Zwischen Ukes Beinen |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Juji Gatame • Drehen zum Kata-Gatame • San-Gaku | <ul style="list-style-type: none"> • "Durchsteigen zum Haltegriff" • Herstellen und Lösen der Einbeinklammer |

Anregungen zur Verbindung der Inhalte zu sinnvoll miteinander verknüpften Komplexen können dem Rahmentrainingsplan entnommen werden. Außerdem sind Videos mit Erläuterungen zu den verschiedenen Techniken in der Mediathek hinterlegt.