

Bewegungsformen

Übersetzungsschritte	Aus der Aktionsstellung wird, zur schnellen Überwindung einer größeren Distanz, das hintere Bein vor dem vorderen Standbein schnell aufgesetzt und sofort schnell das andere Bein seinerseits vor das eben bewegte gestellt, so dass die Aktionsstellung wieder eingenommen ist. Übersetzungsschritte sind in alle Richtungen möglich.
Techniken in Bodenlage	
Verteidigungslage	Mit einem angewinkelten Unterarm und flach auf dem Boden aufliegenden Hand stützt sich Tori am Boden ab. Die Beine sind angehoben und leicht angewinkelt, die Hacken dicht beieinander. Der andere Arm ist vor dem Körper positioniert, um den Kopf zu schützen. Das Körpergewicht ist auf einer Körperseite, hauptsächlich auf einer Gesäßhälfte.
Auslagenwechsel	Aus der Verteidigungslage wird die Seite, auf der der Körper aufliegt, zur anderen Seite gewechselt. Die Extremitäten wechseln entsprechend.
Gleiten	Mit der aufgelegten flachen Hand, dem angewinkelten Arm, dem Boden nahen Bein/Fuß und durch Bauch- sowie Rückenmuskelkontraktion wird der Körper in alle möglichen Richtungen bewegt
Rollen	Kurzfristig wird der Körper gestreckt und über die Längsachse gerollt.
Aufstehen aus der Bodenlage	Beide Hände werden auf einer Körperseite aufgesetzt, die Beine zur anderen Seite unter dem Körper durchgeschwungen und in Schrittstellung angezogen. Während des Aufrichtens unbedingt auf Eigensicherung achten!
Falltechniken	
Sturz	
vorwärts	Der Sturz des durchgestreckten Körpers wird, mit den zu einem Dreieck bildenden Armen und flachen Händen sowie gestreckten auf den Fußspitzen aufgestellten Füßen, abgefangen. Der Kopf zeigt zum Schutz des Gesichtes zur Seite. Nach der "Landung" wird sofort die Verteidigungslage eingenommen.
rückwärts	Der Körper wird gestreckt in eine Hohlkreuzlage gebracht, so dass er keinesfalls auf dem Steißbein landet. Aufkommen mit dem Schultergürtel bzw. auf dem glatten Rücken ist zulässig. Nach der "Landung" wird sofort die Verteidigungslage eingenommen.
Rollen in den Stand über Hindernisse	
vorwärts	Die Rolle wird über ein Hindernis durchgeführt
rückwärts	Die Rolle wird über ein Hindernis durchgeführt. Es ist zulässig, sich auf das Hindernis zu setzen.

Komplexaufgabe

Achtung: Die Komplexaufgabe soll das Überwinden der Distanz mit Atemtechniken zeigen, damit nach einem Fassen ein sinnvoller Wurf durchgeführt wird. Die Wurfrichtung ist in Einklang mit Ukes Bewegungsrichtung, d.h. Zug = Wurf nach vorn, nach einem Eindrehen und Schub = Wurf nach hinten, nach Brechend des Gleichgewichts

Wurftechniken

große Außensichel (links + rechts)	Zug am Arm und Schub gegen den Oberkörper, Auftaktschritt und Große Außensichel
große Innensichel (links + rechts)	Zug am Arm, Anfegen mit Fußfeger in Bewegungsrichtung mittels kleiner Innensichel. Weiter Schritt zwischen die Beine von Uke mit Nachziehen des Standbeines - Große Innensichel
Hüftrad (links + rechts)	Zug am Arm, weites Eindrehen und Absenken des Körperschwerpunktes, der andere Arm wird unter der Achsel von Uke durchgeführt und Uke auf dem eigenen Rücken, quer vor Uke aufgeladen und ausgehoben. - Werfen mit Hüftrad
Schulterwurf (links + rechts)	Zug am Arm, Eindrehen und Wurf mit Schulterwurf

Bodentechniken

Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage	<p>Uke: Liegt auf dem Bauch.</p> <p>Tori: steht über ihm, ein Bein links, das andere rechts vom Körper im Bereich der Hüfte. Durch einen Griff in den Gürtel hebt Tori Ukes Körper an, stellt seine Füße unter den Oberschenkelbereich auf beiden Seiten und bildet eine Umklammerung mit seinen Unterschenkeln mittels Oberschenkeldruck auf die Flanken. Toris Hände erfassen die Handgelenke von Uke in dem er unter Toris Armen diese erfasst und seinen eigenen Körper zu einer Streckung bringt, Toris Körper mit seinem eigenen Körper aufschiebt und belastet.</p>
Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Guard)	<p>Tori: liegt auf dem Rücken, Uke zwischen Toris Beinen.</p> <p>Tori: Bringt seine Beine als Ring um Toris Körper, wobei er die Füße hinter Ukes Rücken übereinander bringt und miteinander verriegelt. Damit dieses gelingen kann, muss Tori seine Hüfte vom Boden lösen und dem Körper von Uke entgegenstrecken. Die Klammer liegt über den Beckenknochen im Weichteilbereich, wodurch Tori Ukes Luftzufuhr durch Druck einschränken kann und ihn auch zu sich heranziehen oder wegstoßen kann. Nun schiebt Tori einen Arm von Uke in Richtung seiner Beine und zieht Uke mit der Klammer zu sich heran. Mit seinem freien Arm erfasst er das Handgelenk der nach hinten geschobenen Hand, seinen Arm führt er dabei an der dem geschobenen Arm nahen Halsseite vorbei. Durch Festhalten des Handgelenkes und Wegschieben mit der Klammer entsteht ein Armbeugehebel.</p>

aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	<p>Tori: liegt auf dem Rücken, Uke zwischen Toris Beinen.</p> <p>Tori: Drückt mit dem Daumen seiner Hand, welche sich auf der Seite befindet, zu der er sich rollen will, auf dem Oberschenkelnerf (auf der Oberschenkelinnenseite von Ukes Bein) und windet sein eigenes Bein auf dieser Seite nach außen. Dann hakt er seinen Fuß im Knie-/Unterschenkelbereich von Uke ein und streckt dieses Bein als Rollachse. Das andere Bein setzt Tori auf dem Boden auf. Sein diagonaler Arm wird über den Kopf gestreckt und löst dadurch die letzte Stütze auf der Seite, zu der sich Tori rollen will. Nun bringt Tori seinen Körper in eine Brücke, welcher der aufgesetzte Fuß und die diagonale Schulter die aufgesetzten Punkte bilden. Tori führt nun eine Drehbewegung in Richtung der aufgesetzten Schulter durch. Je höher Ukes Schwerpunkt ist, desto leichter kippt er zur Seite. Aus diesem Grund schiebt Tori den Uke mit einem Griff in die Jacke von sich weg nach oben. Um eine Folgetechnik einzuleiten, erfolgt dieser dicht an Ukes Hals vorbei diagonal in den Kragen direkt mittig hinter Ukes Genick. In die Fallbewegung rollt Tori mit. In dem Moment in dem Uke auf dem Rücken liegt, rollt sich Tori, den Griff beibehaltend, über Uke auf die andere Seite und kann durch Herunterdrücken seines Pinökels (Ellenbogen) des fassenden Armes Uke mit einer Unterarmwürge am Boden fixieren. Die Würge könnte auch aus einem Reitvierer durchgeführt werden.</p>
Abwehrtechniken	
mit der Hand	
1	<p>Uke: gerader Fauststoß zum Kopf</p> <p>Tori: Handfegen nach innen. Sofortiges Überfassen (Tori fasst sich selbst über sein Handgelenk) und Fassen des Handgelenkes. Mit dem Handrücken der anderen Hand Schlag zu Ukes Gesicht und Streckung des Armes durch Zug am Handgelenk. Dann Überschwingen des Armes und Verriegeln zu einem Armstreckhebel.</p>
2	<p>Uke: gerader Fußstoß zum Magen</p> <p>Tori: Handfegen nach innen, sofort mit dem anderen Arm unter Ukes Arm kräftig zum Hals unterschwingen und mit der anderen Hand verriegeln. Dabei zeigt die Hand des durchschwingenden Armes nach vor. Nach dem Verriegeln die Hände zu einer Würge mit Armeinschluss, Aufdrehen.</p>

3	<p>Uke: Stock 6</p> <p>Tori: Ablenken des Schlages mit dem "Dach des Friedens" - beide Hände werden ausgestreckt über dem Kopf gehalten, die Handspitzen dicht beieinander, die Arme bilden ein Dreieck. Im Moment der Aufnahme des Schlagarmes hakt die innere Hand am Oberarm ein, die andere Hand versucht das Genick zu erfassen und es wird eine Drehbewegung durch Zug am Oberarm, Schub mit der Hand im Genick und einer Doppelschrittdrehung eingeleitet. Tori hat mit Uke dichten Körperkontakt, damit die Drehbewegung einen höheren Drehimpuls bekommt. Die Drehbewegung führt leicht abwärts. Mit einer "Prollbewegung" - die Hand im Genick wird gedanklich in die Ellenbeuge des anderen Armes geführt - führt Tori Ukes Hals in seine Ellenbeuge. Im Moment des Kontaktes richtet sich Tori auf und ändert die Drehrichtung. Elyptisch wird die Ellenbeuge zunächst leicht aufwärts, dann stark abwärts geführt. Durch die Gegenbewegung wurde Uke in eine Rücklage gebracht, jetzt wird er mit dem Arm am Hals zum Boden geführt. Tori geht mit in eine gebeugte/gehockte Stellung. Dadurch ist es möglich mit dem eigenen Arm den Arm vom Uke zu umschlingen und durch ein leichtes Aufrichten einen Armstreckhebel zu erzeugen. Uke wird sich aufrichten, um diesem Hebel zu entgehen. Tori fasst mit seiner freien Hand das Genick von Uke. Mit einer kurzen Körperdrehung um 180° dicht an Uke wird dieser in die Bauchlage gedreht. Tori steht auf, kniet sich mit dem körpernahen Bein auf dem Schulterblatt von Uke ab und sichert ihn mit einem Armstreckhebel und zusätzlichem Wasserpumpengriff.</p>
4	<p>Uke: Messer 5 Tori: Sofort ausweichen und den Bauch nach hinten ziehen/einziehen. Die hintere Hand lenkt den Stich im Bereich des Handgelenkes mit dem Handrücken ab und fasst gleichzeitig mit einem Klammergriff (Daumen von oben, die Finger von unten knapp oberhalb des Ellenbogengelenkes). Tori dreht seine Hüfte dabei so, dass seine eigenen Ellenbogenspitze auf seiner Hüfte eine stabile Verbindung hat. Die Hand dieses Armes rutscht nun auf dem Unterarm bis zu Ukes Hand, erfasst diese (Daumen mittig auf dem Handrücken) die fegende Hand unterstützt an der Kleinfingerseite von Uke. Mit einer Doppelschrittdrehung in Richtung vor Uke wird dieser mit einem Kipphandhebel zum Boden gebracht. In dem Moment in dem Uke auf dem Boden aufkommt, zieht Tori an Ukes Arm und dreht diesen in die Bauchlage. Abknien auf dem Schulterblatt und mit Wasserpumpengriff Entwaffnen.</p>
Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	<p>Uke: Halbkreisfußtritt vorwärts</p> <p>Tori: Weich den Tritt mit dem Unterschenkel aufnehmen (beim Kontakt leicht nachgeben, weit nach außen führen) und so weit nach außen absetzen, dass Uke einen unsicheren Stand erhält. Fassen des Armes und des Revers. Aus der frontalen Stellung mit dem freien Bein weit zwischen Ukes Beine gleiten, das andere Bein dicht an den Hacken des vorderen Beines nachziehen. Mit dem vorderen Bein eine Große Innensichel durchführen.</p>

Atemitechniken

Ellenbogentechnik

1	<p>Uke: Würgen von hinten mit dem Unterarm, nicht verriegelt</p> <p>Tori: Schildkröte und den Kehlkopf in die Ellenbeuge des würgenden Armes schieben. Leicht in die Knie gehen und den würgenden Arm im Bereich Unterarm/Handgelenk fixieren. Stampftritt mit dem Fuß auf der würgenden Seite auf Ukes Spann - nur andeuten - im Verteidigungsfall würde sich Tori am Schienbein von Uke orientieren und dann kräftig auf das Fußgewölbe treten. Danach das Bein 1/2 Körperbreite nach außen absetzen. Dadurch befindet sich der Körper von Tori um eine halbe Körperbreite versetzt neben Uke. Der Ellenbogen ist optimal mittig zum Körper positioniert und jetzt führt Tori einen kräftigen Ellenbogenstoß rückwärts aus. Die Hand ist dabei geöffnet, da dadurch die Sehne des Armes den Ellenbogen stärker frei gibt und der Stoß ca. 5-10 cm weiter erfolgen kann. Mit dem Stoß dreht Tori den Oberkörper leicht zu Uke und fixiert den würgenden Arm weiter. Durch Druck mit der Schulter und der Fixierung öffnet sich ein Spalt zwischen Arm und Körper von Uke, durch diese Öffnung bewegt sich Tori mit einer Schrittdrehung rückwärts und fasst gleichzeitig auf den Pinökel (Ellenbogen) des würgenden Armes. Nun entsteht ein Armstreckhebel mit dem Tori Uke zum Boden führt.</p>
2	<p>Uke: Doppelschwinger Tori: Block, Block, Pressluftschlag mit anschließendem Fassen des Kopfes. Knieschläge und Uke in eine abgeknickte Stellung von 90° ziehen, dann leicht Distanz zu Uke nehmen und Ellenbogenschlag abwärts zur Rückenmitte (nur andeuten ohne Kontakt). Uke macht einen Sturz vorwärts und bleibt liegen.</p>

Lowkick

Nervendruck- und Würgetechnik

Nervendrucktechnik	<p>Uke: Schwitzkasten von der Seite - Ukes Beine sind vor den Beinen von Tori positioniert</p> <p>Tori: dreht den Körper leicht in Richtung Uke und führt am der Oberschenkelinnenseite des nächstehenden Beines einen "Schenkelzwickel" durch. Gleichzeitig überschwingt er mit dem andere Arm Ukes Kopf. Seine Finger decken die Augen von Uke ab, der Daumen wird dabei unter die Nase gelegt. Nun kann sowohl auf die Augen, als auch auf den Nasengrund Druck ausgeübt werden. Durch diesen Nasen-/Augendruck wird Uke in einer kreisförmigen Bewegung über den eigenen, abgesenkten, hinter Uke stehenden Oberschenkel geworfen. Danach wird ein seitlicher Haltegriff eingenommen.</p>
Würgetechnik mit Armen oder Händen	<p>Uke: Gerader Fußstoß zum Magen</p> <p>Tori: Handfegen nach innen, sofort mit dem anderen Arm unter Ukes Arm kräftig zum Hals unterschwingen und mit der anderen Hand verriegeln. Dabei zeigt die Hand des durchschwingenden Armes nach vorn. Nach dem Verriegeln die Hände zu einer Würge mit Armeinschluss aufdrehen.</p>

Hebeltechniken

Handgelenkhebel	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block und gleichzeitig mit 180° Schrittdrehung in Uke Eindrehen bis zum Parallelstand (Rücken vor auch)- Dabei erst mit dem Handballen zum Kopf schlagen, dann den Ellenbogen nachziehen. Ukes Schlagarm unter dem Arm eingeklemmen und auf die Hand fassen (Daumen zwischen Ukes Daumen und Handfläche, die Finger umschließen die Kleinfingersete), Po-Buzzer. Nun einen weiten Schritt nach vorne mit einer 180° Schrittdrehung wodurch ein Handseithebel entsteht. Ein kleiner Finger liegt in der Beugefalte, Ukes Hand steht senkrecht und wird mit beiden Händen fixiert. Wenn Uke seine Hand anziehen möchte, wird diese Hand gegen die eigene Brust gezogen. Eine Hand hält Ukes-Hand weiterhin fest, die andere Hand führt im Ellenbogengelenk eine Verwringungsbewegung (z-Hebel) aus, wodurch Uke abkniet und nun mit einer Kombination aus Armstreckhebel und Handbeugehebel zum Boden gebracht und mit Wasserpumpengriff festgelegt wird.</p>
Armbeugehebel als Transportgriff	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Doppelblock, 3er-Kontakt nach unten, Handgelenk fassen, 180° Eindrehen und Ukes Arm am eigenen Oberarm einklemme. Zug am Arm und sich für den Schulterwurf positionieren. Uke ausheben und mit dem Schulterwurf werfen. Auf den Bauch drehen. Dann mit Kreuzfesselgriff am Boden fixieren. Zum Transport eidd nun Ukes Handgelenk in die eigene Ellenbeuge gelegt, Pinökel (Ellenbogen) in der Handfläche. Der andere Arm wird unter Ukes Hals durch geführt, die Hand fasst das diagonal Revers. Nun wird Uke angesprochen und mit Unterstützung zum Aufstehen über Aufstellen erst des einen, dann des anderen Beines aufgefordert und mit dem Arm unter dem Hals unterstützt. Tori schiebt zur weiteren Sicherung seine Hüfte vor Ukes Schulter.</p>

Wurftechniken

große Innensichel	<p>Uke: Halbkreisfußtritt vorwärts</p> <p>Tori: Weich mit dem Unterschenkel aufnehmen (beim Kontakt leicht nachgeben, weit nach außen führen) und so weit nach außen absetzen, dass Uke einen unsicheren Stand erhält. Fassen des Armes und des Revers. Aus der frontalen Stellung mit dem freien Bein weit zwischen Ukes Beine gleiten, das andere Bein dicht an den Hacken des vorderen Beines nachziehen. Mit dem vorderen Bein eine Große Innensichel durchführen.</p>
Schulterwurf	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Doppelblock und 3er-Kontakt nach unten. Handgelenk fassen, 180° Eindreuen und Ukes Arm am eigenen Oberarm einklemmen, Zug am Arm und Uke zum Schulterwurf ausheben. Mit Schulterwurf werfen und auf den Bauch drehen. Dann mit Kreuzfesselgriff am Boden fixieren. Zum Transport Ukes Handgelenk in die eigene Ellenbeuge legen, Pinökel (Ellenbogen) in die Handfläche. Der andere Arm wird unter Ukes Hals durch geführt, die Hand fasst das diagonal Revers. Nun wird Uke angesprochen und mit Unterstützung zum Aufstehen über Aufstellen erst des einen, dann des anderen Beines aufgefordert und mit dem Arm unter dem Hals unterstützt. Tori schiebt zur weiteren Sicherung seine Hüfte vor Ukes Schulter.</p>
Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms	
1	Block, Hand ins Gesicht, Waffenarm fixieren, Armbrecher, Lokomotive, Armbeugehebel zum Boden, auf den Bauch drehen, Entwaffnen
2	Ellenbogen auf den Trizeps, Handgelenkfassen, Armaufschieben, Hand- oder Armdrehgriff, mit Handbeugehebel zum Bodenführen und Festlegen
3	mit Block nach unten aufnehmen, Closed Quarter mit Ellenbogenstoß zum Magen auflaufen lassen und Überfassen, Handbeugehebel und über den Armbeugehebel direkt in die Bodenlage, Entwaffnen und Festlegen mit Armbeugehebel mit dem Bein
4	Block auf den Pinökel und Sichern der Waffenhand, Einziehen in den Bauchstreckhebel, umgekehrte Große Außensichel, Entwaffnen, Handbeugehebel als Transportgriff
5	Ablenken mit der hinteren Hand, vordere Hand kontrolliert Pinökel, Übergang zum Kipphandhebel, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und Entwaffnen
6	Dach des Friedens, Übergang in den Körperrückstoß - ausdrehen und eindreuen und zum Boden führen, Übergang in Armstreckhebel und auf den Bauch drehen, Entwaffnen
7	Tiefer Block mit den Armen, Armfangen und Drehstreckhebel zum Boden, Festlegen und Entwaffnen, Aufheben mit Kreuzfesselgriff mit dem Stock
8	Block mit dem Bein auf den Pinökel, Hand und Arm sichern, umgekehrte große Außensichel, Uke mit Armstreckhebel zum Boden führen, Festlegen und Entwaffnen

Weiterführungen

Hebeltechniken

1	<p>Uke: Körperumklammerung von hinten unter den Armen</p> <p>Tori: Obere Umklammerungshand durch Auflegen der eigenen Hand (gleiche Seite) sichern. Kopfschlag nach hinten und Stampftritt mit dem Fuß (gleicher Fuß wie eigene fassende Hand). Hand aufdrehen und 180° Schrittdrehung, Handseithebel an der Brust zusätzlich auflegen, Z-Griff und mit Armstreckhebel zum Boden führen und Festlegen.</p>
2	<p>Uke: Stock 1</p> <p>Tori: Block und Ellenbogenstoß zum Magen, Armstreckhebel und Armbrecher, Aufschieben und Lokomotive, mit Armbeugehebel zum Boden führen, auf den Bauch drehen und Wasserpumpengriff, Entwaffnen, Aufheben</p>

Atemitechniken

1	<p>Uke: gerader Fauststoß</p> <p>Tori: Handfegen nach innen und gerader Fauststoß.</p> <p>Uke: lenkt die Gerade ab.</p> <p>Tori fasst das Handgelenk der fegenden Hand, zieht am Arm und macht eine Schrittdrehung neben Uke, streckt den Körper von Uke durch Schlag zum Gesicht und nimmt Uke in einen Körperstreckhebel.</p>
2	<p>Uke: gerader Fauststoß</p> <p>Tori: Handfegen nach innen und gerader Fauststoß.</p> <p>Uke: lenkt die Gerade nach innen ab.</p> <p>Tori geht mit einem weiten Schritt hinter Uke. Durch Abtauchen wirft er Uke mit einem Talfallzug und nimmt danach einen Haltegriff ein.</p>

Gegentechniken

Achtung: Bei Gegentechniken erfolgt keine Vortechnik!

Hebeltechnik

1	<p>Uke: steht hinter Tori und hebelt mit seiner Hand das Handgelenk von Tori auf der gleichen Seite der gefassten Hand. Rechts fasst z.Bsp. das rechte Handgelenk.</p> <p>Tori: Stampftritt und Spatenhand sowie 180° Schrittdrehung, dabei mit der versteiften Hand das Handgelenk hebeln und Fassen. Dann in einen Körperstreckhebel ziehen.</p>
2	<p>Uke: Bauchstreckhebel.</p> <p>Tori: überdreht seinen Ellenbogen nach vorn und wirft Uke mit Schaufelwurf</p>

freie Selbstverteidigung

Achtung: Hier werden nicht die simpelsten Techniken demonstriert, sondern es wird Ju-Jutsu entsprechend der Wettkampfform Duo dargeboten.

Umklammerung von vorn unter oder über den Armen

1	<p>Uke: Umklammerung von vorn unter den Armen Tori: Volumen durch "Aufblähen" vergrößern. Spatenstich beidseitig unter die kurzen Rippen von Uke, Pressluftschlag und Fassen des Kopfes zum Genickdrehhebel- Freies Würgen.</p>
2	<p>Uke: Umklammerung von vorn über den Armen Tori: Volumen durch "Aufblähen" vergrößern, Spatenstich beidhändig zum Unterbauch und einen weiten Schritt nach hinten, um den Griff zu lösen. Einen Arm von innen im Oberarmbereich fixieren. Mehrere Knieschläge zum Bauch von Uke und Hochschwingen des anderen Armes. In Richtung dieses Armes eine eng am Körper von Uke ausgeführte 180° Doppelschrittdrehung durchführen und Uke mit Schleuderwurf werfen.</p>

Umklammerung von hinten unter oder über den Armen

1	<p>Uke: Umklammerung von hinten unter den Armen Tori: Volumen durch "Aufblähen" vergrößern. Obere Hand diagonal Fassen, Kopfschlag nach hinten, Stampftritt auf den Spann und Ausdrehen in Richtung der gefassten Hand. Diese nach unten führen, Fingerhebel ansetzen, den eigenen Unterarm über Ukes Unterarm bringen und Fingerhebel ziehen, dabei auf Einschluss der Fingerkuppen achten!</p>
2	<p>Uke: Umklammerung von hinten über den Armen Tori: Volumen durch "Aufblähen" vergrößern, Kopfschlag nach hinten. Weiten Ausfallschritt nach vorne und plötzliches nach unten außen stemmen der Arme. Dann einen Fußstoß rückwärts mit Einnehmen der Distanz in Aktionsstellung.</p>

Schwitzkasten

von der Seite	<p>Uke: Schwitzkasten von der Seite Tori: dreht sich leicht zu Uke und schlägt einen Innenhandschlag zum Unterbauch von Uke. Danach bringt er seine hintere Schulter vor den Körper von Uke. Es folgt ein Talfallzug durch Strecken des hinter Uke stehenden Beines, Abknien mit dem anderen, fast bis zum Aufsetzen des Gesäßes auf den Boden und Druck mit beiden Armen auf Ukes Front. Tori selbst dreht sich im Fallen auf die zu Uke zugewandte Seite und nimmt diesen in einen Haltegriff am Boden.</p>
---------------	--

von vorn	<p>Uke: Schwitzkasten von vorn</p> <p>Tori: sperrt den Ellenbogen von Uke und schiebt seinen eigenen Kehlkopfbereich in den Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Mit der Hand des freien Armes schlägt Tori zu Ukes Unterbauch. Danach fasst er das Handgelenk des seinen Hals umschlingenden Armes von Uke. Durch Druck auf den Pinökel (Ellenbogen), erfolgt ein anpressen des Handgelenkes an seine eigene Brust. Tori schiebt nun mit dem gesamten Körper, leicht in Richtung der Schulter auf der Seite des gefassten Pinökels - von unten nach oben - so wird der Unterarm von Uke senkrecht gestellt und der Oberarm dadurch über Schulterhöhe gedrückt. Nun entsteht ein "Fenster" durch das sich Tori mit einer 180° Schrittdrehung bewegt. Mit seinem eigenen Ellenbogen sperrt er Uke hinter dessen Rücken. Mit einer weiteren Schrittdrehung, Zug und Druck am Arm von Uke wird dieser mit einem Armstreckhebel zum Boden geführt und dort mit Wasserpumpengriff festgelegt</p>
Würgen von hinten mit dem Unterarm	<p>Uke: Würgen von hinten mit dem Unterarm</p> <p>Tori: sperrt den Ellenbogen von Uke und schiebt seinen eigenen Kehlkopfbereich in den Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Mit seinem Fuß auf der Seite von Ukes Ellenbogen sucht er das Schienbein und macht einen Stampftritt auf den Spann. Dann macht er einen Schritt in der Weite einer halben Körperhälfte zur Seite. Mit dem Ellenbogen des freien Armes macht Tori einen Ellenbogenstoß nach hinten - er steht mittig und ist durch den seitlichen Schritt richtig positioniert. Danach fasst er das Handgelenk des seinen Hals umschlingenden Armes von Uke. Durch Druck auf den Pinökel (Ellenbogen), anpressen des Handgelenkes an seine eigene Brust und Schieben mit dem gesamten Körper, leicht in Richtung der Schulter auf der Seite des gefassten Pinökels - von unten nach oben - so wird der Unterarm von Uke senkrecht gestellt und der Oberarm dadurch über Schulterhöhe gedrückt. Nun entsteht ein "Fenster" durch das sich Tori mit einer 180° Schrittdrehung bewegt. Mit Zug und Druck am Arm von Uke wird dieser mit einem Armstreckhebel zum Boden geführt und dort mit Wasserpumpengriff festgelegt.</p>