



Festlegetechniken

Die vorliegende Sammlung an Festlegetechniken erhebt keinen Anspruch an Vollständigkeit. Sie soll eine Basis bilden, die sich im Laufe der Zeit hoffentlich weiterentwickeln wird.

Aus eigener Erfahrung weiß ich um die Schwierigkeiten die ein Judoka mit eben diesen Festlegetechniken haben kann, wenn er sich dem Jiu-Jitsu zuwenden will. Die meisten Festlegetechniken aus dem Wettkampf-Judo können im Jiu-Jitsu nicht verwendet werden, da Uke mit ihnen nicht vollständig kontrolliert werden kann. Diesen Judokas soll mit dieser Stoffsammlung eine Unterstützung an die Hand gegeben werden.

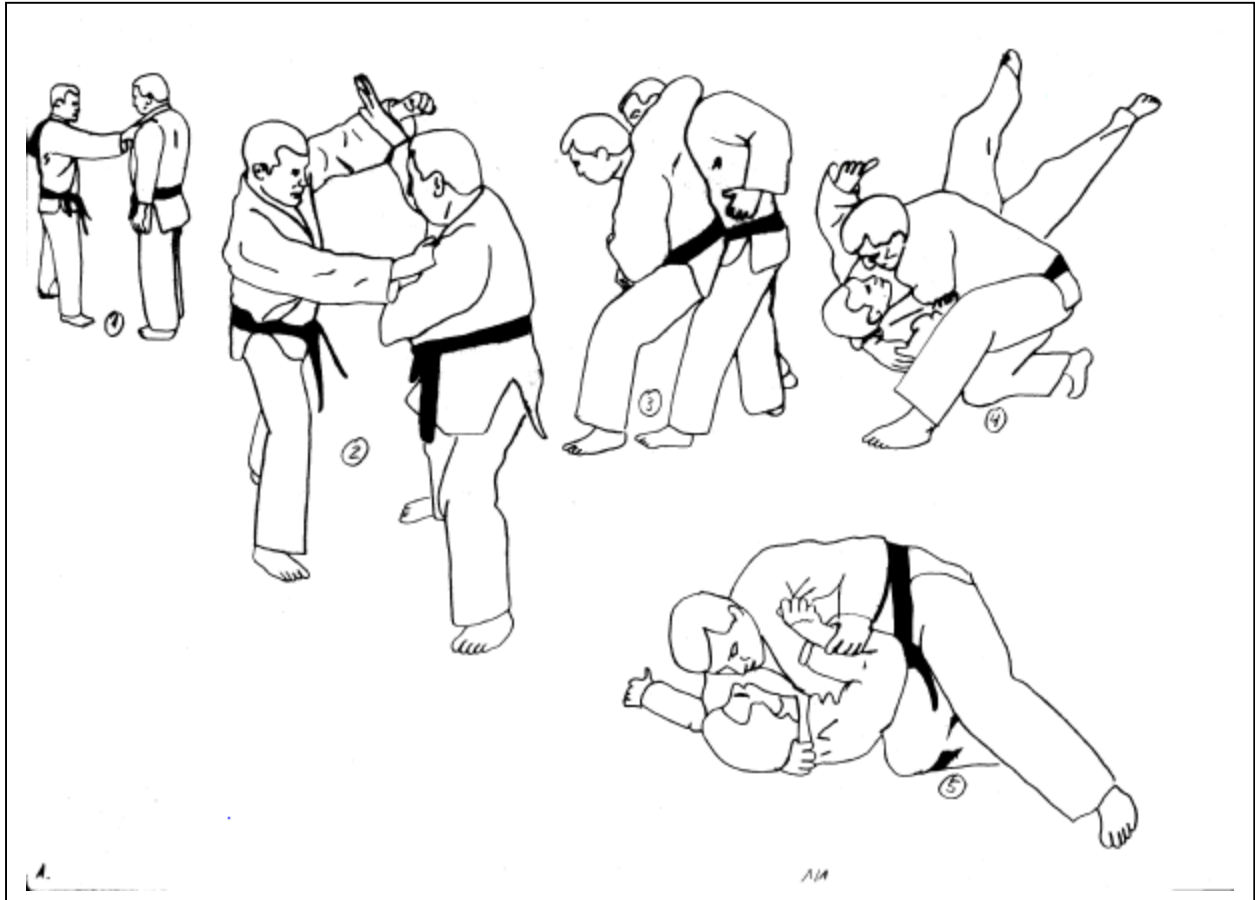
Daneben soll ganz einfach das Spektrum an Festlegetechniken innerhalb der sportlichen Selbstverteidigung erweitert werden. Speziell im Hinblick auf Gürtelprüfungen kann ein abwechslungsreiches Programm geboten werden.

Bei der Anwendung von Festlegetechniken – speziell unter dem Aspekt der realistischen Selbstverteidigung - muß jedoch stets bedacht werden, daß nicht nur der Angreifer festgelegt wird, sondern auch der Abwehrende fest-gelegt ist.

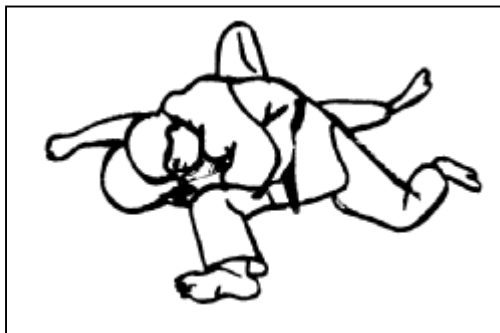
Armin Haas, Juli 2001



Kesa- und Kata Gatane, sowie deren Variationen



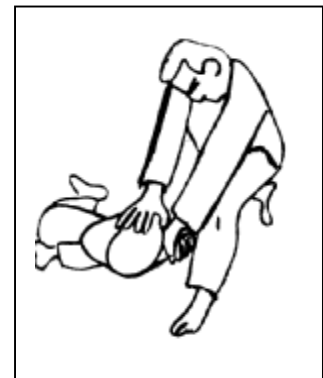
Uke schlägt eine linke Gerade zu Ukes Kopf, dieser blockt, dreht sich zu Tai Otoshi ein und wirft Uke. Statt Tai Otoshi kann Uke auch mit einer Hüfttechnik (Koshi Waza) geworfen werden.
Tori begleitet Uke in den Boden. Aus dieser Ausgangslage können verschiedene Festlegetechniken eingesetzt werden.



Kata Gatame in seiner Grundform



Kata Gatame Variante
Ukes eingeklemmter Arm wird ihm um seinen Hals gelegt und straff gezogen, Toris andere Hand drückt Ukes Kopf in seinen eigenen Arm, so daß ein Würgeeffekt auftritt. Toris andere Hand drückt Ukes Kopf so nach unten, daß ein Genickhebeleffekt eintritt.





Von Kata Gatame-Ansatz zu Gyaku Ude Garami gelangen



Kata Gatame Ansatz

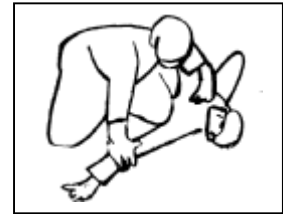
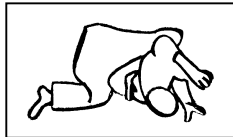
Uke will sich auf den Bauch drehen



Tori macht Ukes eingeklemmten Arm lang und zieht Uke an diesem auf den Bauch und setzt an diesem Arm Gyaku Ude Garami an.

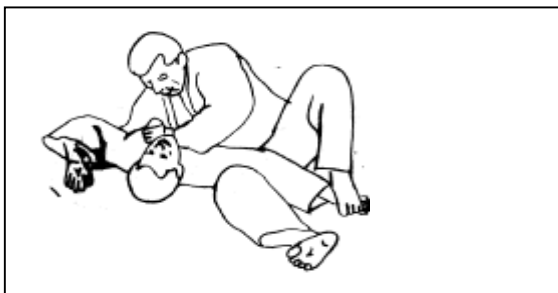
Evtl. darauf achten, daß Ukes Körper auf dem freien Arm liegt. Tori „umläuft“, dabei Ukes Kopfseite.

Uke widersetzt sich dem drohenden Gyaku Ude Garami

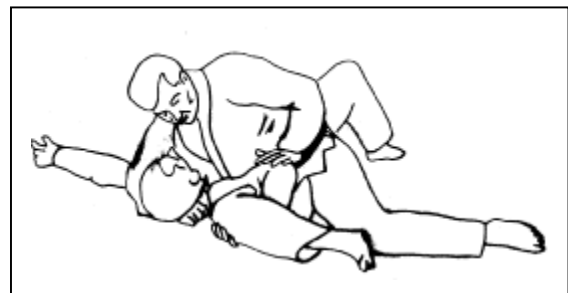


Gyaku Ude Garami gelingt nicht, da Uke sich auf Rücken zurückdrehen will. Dies kann passieren, wenn Uke nicht auf seinem freien Arm liegt und diesen einsetzen (Ellbogenstoß) kann. Tori läßt Uke auf seinen gebeugten Arm liegen und kontrolliert Uke freien Arm. Wenn Uke auf dem Rücken liegt Knie auf Ukes Bizeps legen. Mit der einen Hand den Arm kontrollieren mit der anderen evtl. Te Jime ansetzen.

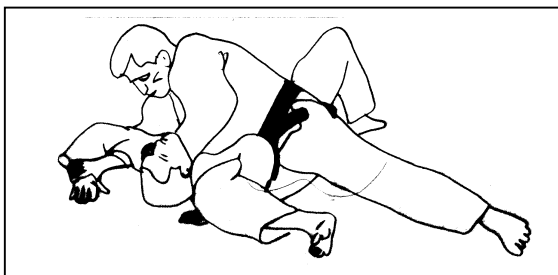
Variationen zu Kesa Gatame



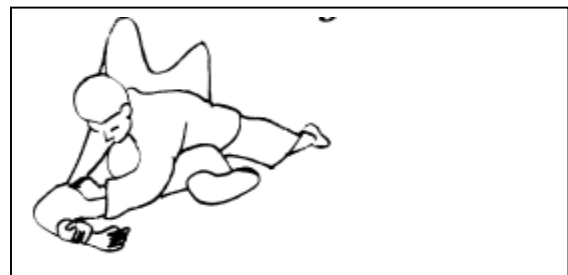
Kesa Gatame in Verbindung mit Ashi Gatame und Ude Garami, sowie einem Te Jime



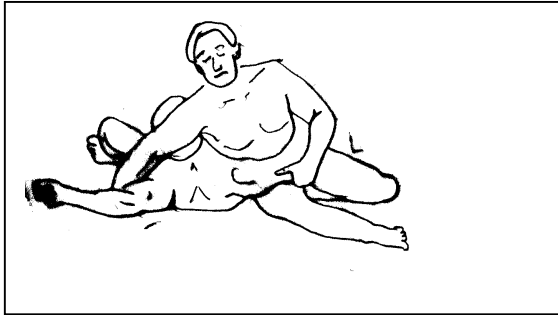
Kesa Gatame in Verbindung mit Kesa Garami



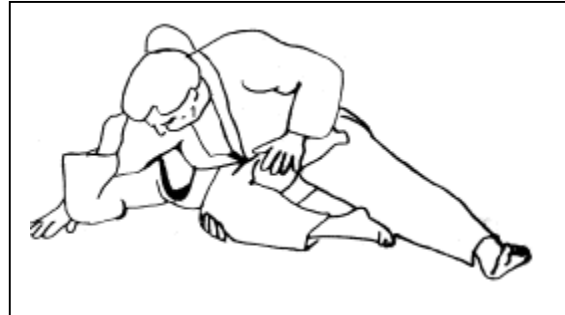
Kesa Gatame mit Kesa Garami und Ude Garami, sowie Te Jime



Kesa Gatame mit Kesa Garami und Genickhebel



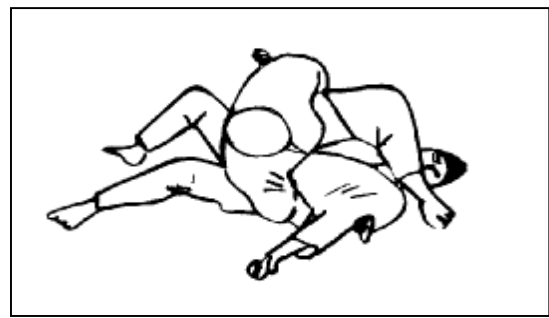
Te Kubi Kesa Gatame



Te Kubi Kesa Gatame mit Kesa Garmi



Variation Kesa Gatame
Uke nur im T-Shirt. Tori kneift im freien Arm Ukes in dessen Trizeps.



Nach dem schmerzhaften Tripzesgriff kann zu Kuzurre Hara Gatame übergegangen werden.

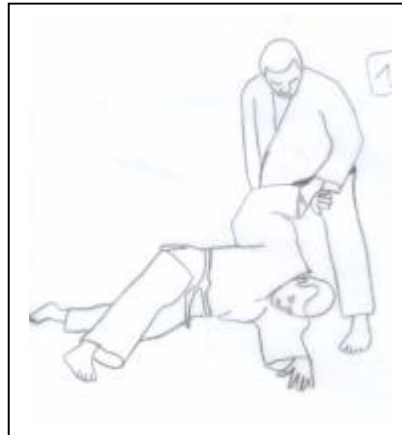


Hebeltechniken (hauptsächlich Hiza Gatame)



Uke würgt beidhändig von vorne.
Tori schockt mit Fauststoß in Solar Plexus.
Über einen Genickhebel wird Uke dann zu Boden geführt.

Aus dieser Ausgangssituation lassen sich verschiedene Festlege-techniken entwickeln.



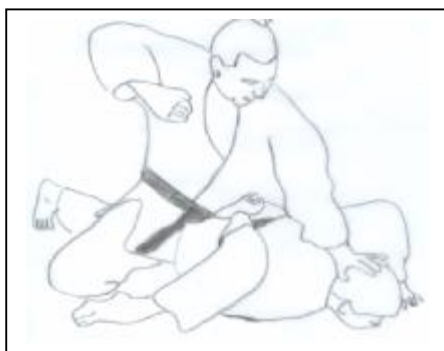
Ude Gatame mit Handge-lenkshebel



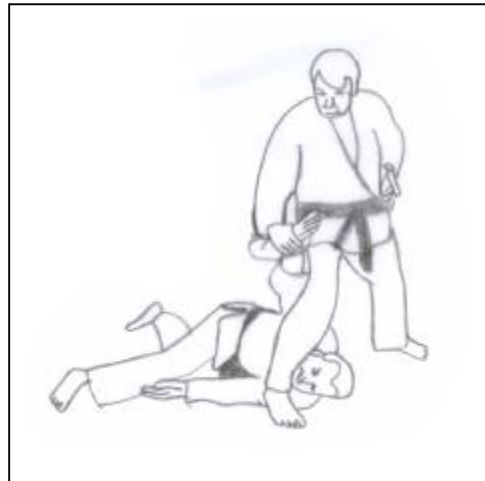
Ukes linke Hand mit dem Fuß festlegen, Uke auf den Bauch ziehen



Schulter fixieren und Handgelenks-hebel anziehen



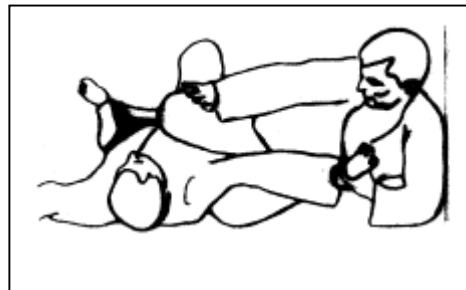
Übergang zu Gyaku Kesa Garami, wobei entweder Kopf oder Uke freier Arm mit Ude Garami fixiert werden kann



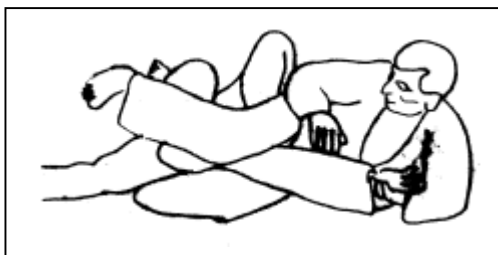
Ukes Arm nach oben ziehen damit er gestreckt wird, rechtes Bein über Ukes stellen, Ukes Handgelenk im Uhrzeigersinn drehen und an seinem Ellbogen am eigenen Oberschenkel oder Kniekehle hebeln



Kurze Fixierung durch Uki Gatame



Arm zwischen Beinen festlegen und hebeln



Mit Bein Ukes Kopf festlegen



Zusätzlicher Handgelenkshebel



Uke würgt von hinten



Seoi Nage



Mit dem Fuß auf Ukes freie Hand
auf einem Schenkel treten und diese fixieren und rechten
Arm mit stehendem Yoko Hiza Gatame hebeln



Yoko Hiza Gatame kniend. Ein Knie an
Ukes Kopf das andere auf Uke Körper



Ukes Kopf wird in Toris Kniekehle fixiert
Toris anderes Knie bleibt auf Ukes Körper



Uke Kopf wird in Toris Kniekehle fixiert das
andere Bein setzt Tori vor Ukes Körper



Hebeltechniken – Kanuki Gatame, Kote Gaeshi und Juji Gatame



Uke würgt von hinten



Schockschlag in den Unterleib



Uke wird mit Harai Goshi geworfen



Arm- und Kopf-Fixierung



Weiterführung zu Hiza Gatame und Genickhebel



Kanuki Gatame



Bei Kanuki Ansatz beugt Uke den Arm Ellbogen Richtung Kopf drehen



Kanuki Gatame Variante mit Würgegriff



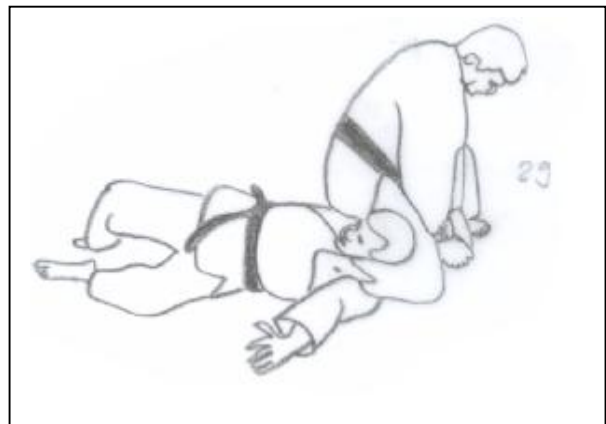
Ude Gaeshi



Uke Kopf wird in Toris Kniekehle fixiert Toris anderes Knie bleibt auf Ukes Körper



Uke Kopf wird in Toris Kniekehle fixiert
Toris anderes Knie bleibt auf Ukes Körper
Zusätzlicher Handgelenkshebel an Ukes freiem Arm



Seitlicher Kote Gaeshi mit zusätzlicher Fixierung des Kopfes von Uke



Juji Gatame stehend



Juji Gatame kniend



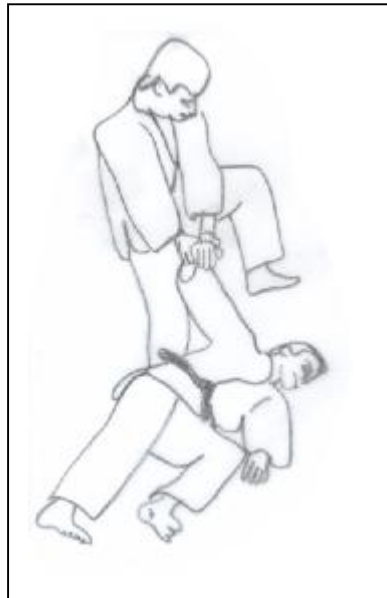
Ukes Hals befindet sich in rechter Toris Kniekehle



Seitliche Juji Gatame mit Kopf-Fixierung

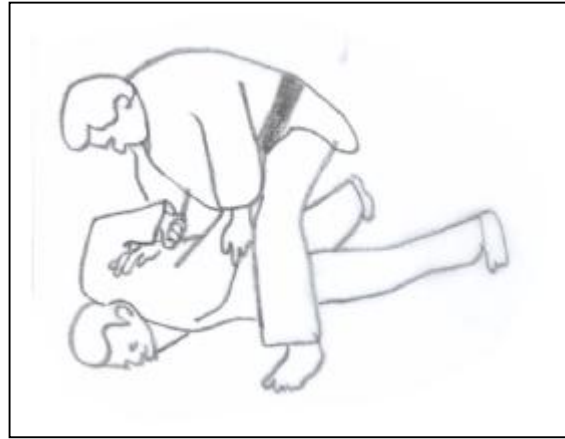


Aktionskette von Juji Gatame zu Gyaku Kesa Garami





Aktionskette Ude Garami Varianten





Bein- und Fußhebeltechniken



Uke würgt von hinten



Tori dreht sich im Uhrzeigersinn und schockt Uke



Ansatz Kuchiki Daoshi



Die Position von Uke nach dem Wurf mit Kuchiki Daoshi eröffnet einige Festlegemöglichkeiten



Ashi Kanuki Gatame (Verriegeln des Beines)



Nach einer Drehung gegen den Uhrzeigersinn gelangt man in den „Boston Crab“



Tori dreht sich weiter nach rechts und verschränkt die Beine von Uke

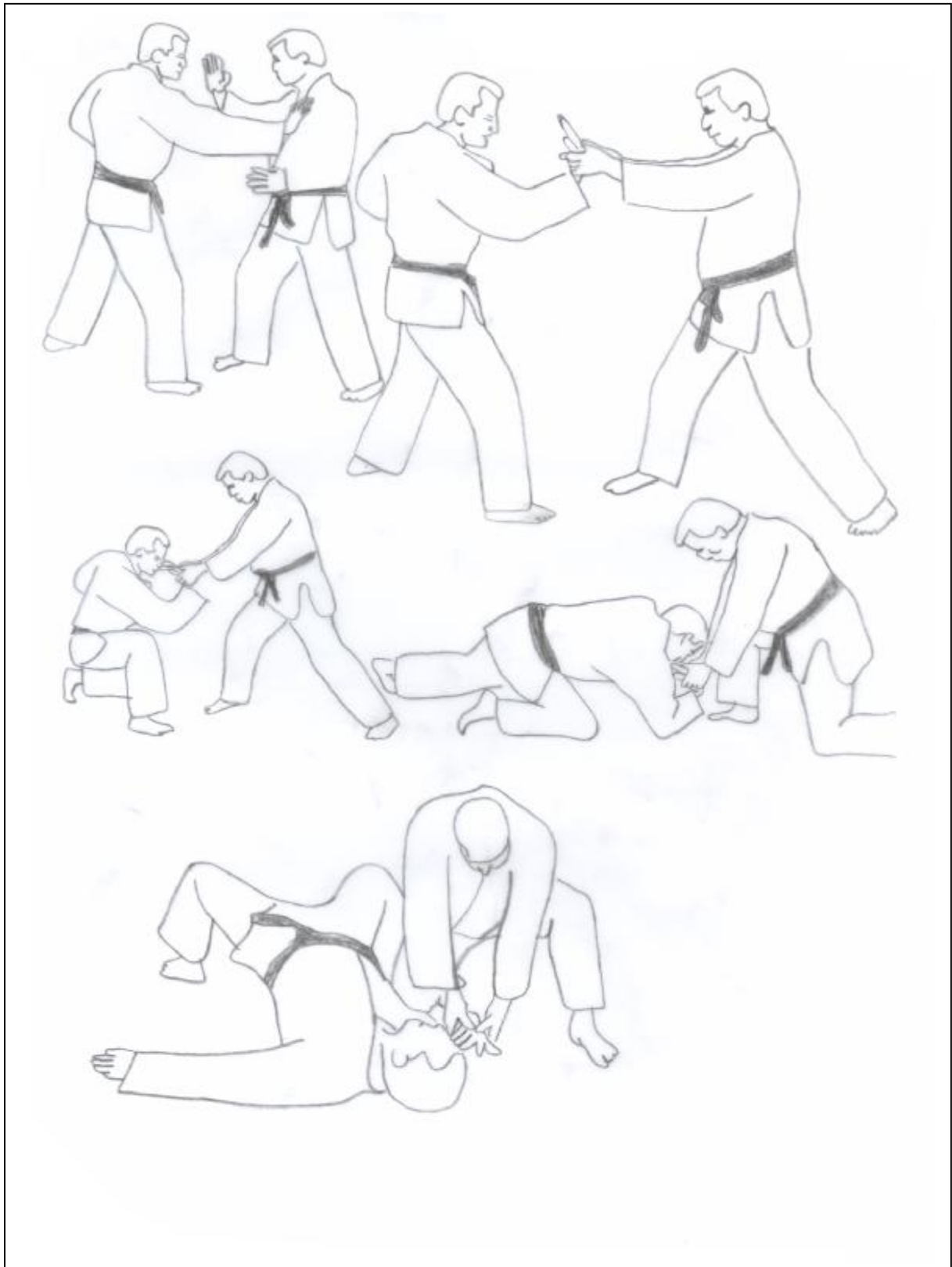


Weitere Möglichkeit des Festlegens durch Beinverriegelung





Sonstige Festlegetechniken



Vom Hand-Kipp-Hebel zur Festlegetechnik mittels Handgelenk- und Beugehebel



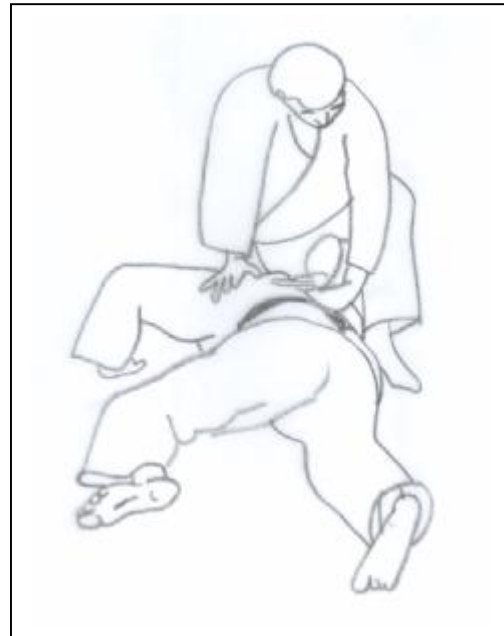
Tori wirft Uke mit Sasae Tsurikomi Ashi



Tori versucht Ukes Ellbogen über sein Knie zu hebeln



Wenn Uke sich zu Tori hin auf den Bauch drehen will, umgeht Tori ihn, fixiert dabei mit rechts Ukes rechte Schulter



Und legt Uke dann in Gyaku Ude Garami fest



Nach seitlichen Schwitzkasten-Ansatz nach hinten wegtauchen und Ukes Beine wegziehen

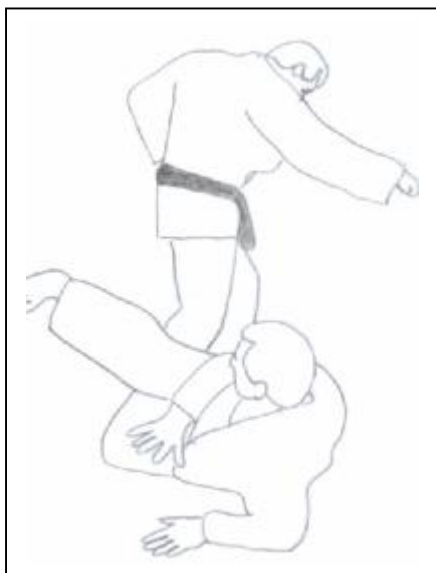


Ukes Arme werden fixiert



Zum Abschluß noch ein Handgelenks-hebel

Verteidigung aus der Bodenlage



Beinschere nach vorne



Weiterdrehen nach rechts und über das rechte Knie aufstehen und dabei Ukes rechtes Bein fixieren



Festlegetechniken nach Ko Uchi Maki Komi



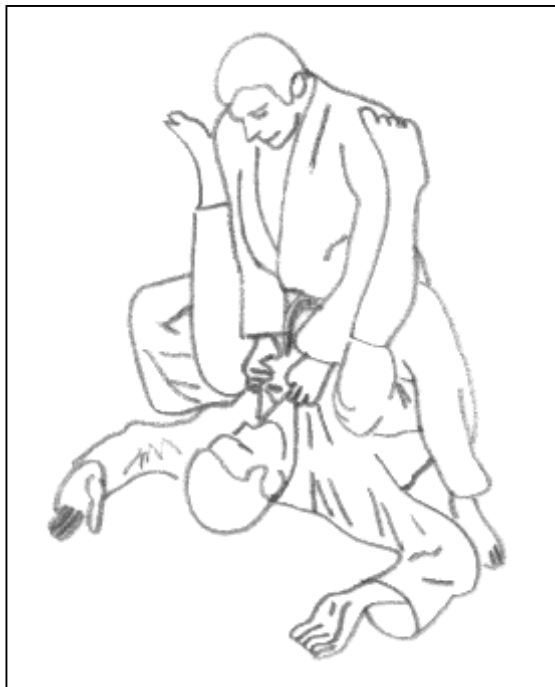
Uke klammert von hinten. Tori wehrt sich mit Ko Uchi Maki Komi



Gesicheltes Bein von Uke umschlingen



Uke Leiste(n) spreizen



Möglichkeit des Festlegens, z. B. nach einem Rori Ashi Dori

Quellennachweis:

Robert Clark, Jiu-Jitsu White Belt to Green Belt, 1993 A&C BlackVerlag
Robert Clark, Jiu-Jitsu Blue Belt to Brown Belt, 1993 A&C BlackVerlag
Robert Clark, Jiu-Jitsu The Black Belt Syllabus, 1994 A&C BlackVerlag
Gene Le Bell, Grappling Master, 1992, Pro Action Publishing
Gene Simco, Brazilian Jiu-Jitsu, The Student Handbook, 2000 Nymag-Verlag
Heribert Czerwenka-Wenkstetten, Kanon des Nippon JuJitsu, 1993, Tyrolia-Verlag
Weinmann, Die Judo-Bodentechnik, 1986, Weinmann-Verlag