

Bodenprinzipien

Allgemeine Prinzipien

Bei der Ausführung von Bodentechniken gelten einige sehr allgemeine Prinzipien die sich unabhängig von der speziellen Technik als günstig herausgestellt haben.

Körpereinsatz

Generell soll im Boden immer das eigene Körpergewicht bzw. die Rumpfmuskulatur bei der Ausführung von Techniken eingesetzt werden. So kann der Gegner bei Haltetechniken mit dem Körpergewicht belastet, das Körpergewicht zur Verstärkung von Würgetechniken oder die Rumpfmuskulatur beim Hebeln ausgenutzt werden. Gerade bei Hebeltechniken ist der Einsatz der Rumpfmuskulatur sehr vorteilhaft, weil sie der reinen Armkraft immer überlegen ist.

Soll mit dem Körpergewicht belastet werden, dann muss der Körper in der Hüfte steif gehalten werden und die Hüfte darf nicht auf der Matte abgelegt werden. Stützstellen sind Hände, Ellenbogen, Knie und Füße.

Bei Hebeltechniken wird der Arm am Körper fixiert und die Hebelwirkung kommt im wesentlichen durch Streckung, Beugung oder Verdrehung des Rumpfs zustande.

Wenn Würgetechniken durch Körpereinsatz unterstützt werden sollen, dann müssen die würgenden Extremitäten steif gehalten werden, um eine Kraftübertragung der Körperbewegungen bzw. des Körpergewichts zu gewährleisten.

Ellenbogenkontrolle

Die Ellenbogen sollten immer eng am Körper bleiben und die Arme nie vollständig durchgestreckt werden, wenn die Möglichkeit für Hebeltechniken des Verteidigers besteht. Bei gestrecktem Arm kann die Armmuskulatur aufgrund der ungünstigen Hebelverhältnisse nur noch sehr wenig Kraft aufbringen und kann bei einem Hebelansatz daher kaum noch Widerstand leisten. Zudem ist der Bewegungsspielraum bis zum Schmerzpunkt bei gestrecktem Arm natürlich kleiner und eine wirksame Hebelendposition wird schneller erreicht.

Vergleichbares gilt wenn der Ellenbogen zu weit vom Körper entfernt ist. Die Kraftverhältnisse sind dann ungünstig und die Schultermuskulatur kann nur noch wenig Kraft aufbringen. Ist der Ellenbogen aber erst einmal in Kopfnähe fixiert, dann sind die Verteidigungsmöglichkeiten stark eingeschränkt und zusätzlich besteht die Gefahr eines Armbeugehebels.

Bewegungskontrolle

Die Kontrolle des Gegners durch Einschränken seiner Bewegungsmöglichkeiten, Antizipation seiner Verteidigungsmöglichkeiten und entsprechende Blockaden ist Voraussetzung für die erfolgreiche Ausführung einer Technik.

Die Bewegungsmöglichkeiten können insbesondere durch Belastung mit dem Körpergewicht und der Fixierung von Ukes Extremitäten eingeschränkt werden.

Mehrfachangriffe

Die Arbeit am Boden zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass gleichzeitige Mehrfachangriffe einfach und effizient möglich sind. Es empfiehlt sich daher insbesondere Hebel- und Würgeangriffe simultan mit Halteangriffen durchzuführen. Der Verteidiger kann sich dann nicht auf die Abwehr einer Einzeltechnik konzentrieren, sondern muss verschiedene Bedrohungen gleichzeitig abwehren. Zudem sind seine Bewegungsmöglichkeiten durch den drohenden/bestehenden Haltegriff stark eingeschränkt.

Kombinationen, Finten und Konter

Auch im Boden sind Kombinationen, Finten und Konter möglich und effizient. Verteidigungsversuche können umgelenkt (Kombination) und ausgenutzt (Konter) oder durch Finten initiiert werden.

Würgeansätze und Haltetechniken führen häufig zu gestreckten Armen bei Uke, weil dieser Tori von sich wegdrücken möchte, und können für Hebeltechniken ausgenutzt werden.

Hebelansätzen weicht Uke oft durch Körperdrehung oder Anziehen der Arme aus, was sich günstig für Übergänge zu Haltetechniken auswirkt. Insbesondere zum Lösen einer Beinklammer kann ein Hebel- oder Würgeansatz sehr vorteilhaft sein, um die Konzentration von Uke von der Beinklammer abzuziehen.

Umdrehtechniken

Bei allen Umdrehtechniken (Umdrehtechniken aus Rücken- oder Bauchlage, sowie Befreiungen aus Haltetechniken) gilt es die abstützenden/blockierenden Extremitäten des Verteidigers wegzunehmen oder durch Anpassung der Drehrichtung zu umgehen (Oft ist hier der Diagonalgriff günstig). Weiterhin ist es erforderlich den Schwerpunkt des Verteidigers möglichst nahe an die Drehachse zu bringen (enger Körperkontakt, Verteidiger "lang machen", Ausleger heranholen), um die Drehung mit geringem Kraftaufwand bewerkstelligen zu können

Festhaltetechniken

Die Prinzipien für Festhaltetechniken ergeben sich im wesentlichen aus den Verteidigungsmöglichkeiten gegen die Drehtechniken. Der eigene Schwerpunkt und die abstützenden Extremitäten sollten möglichst weit von der möglichen Drehachse entfernt sein. Drehungen von Uke in die Bauchlage sind durch Kontrolle des Schulter- und/oder Hüftgürtels zu verhindern, dabei ist ein zu enger Körperkontakt des gesamten Körpers allerdings zu vermeiden, um Umdrehtechniken von Uke zu erschweren.

Tori sollte bei Haltetechniken seinen Kopf tief halten, um Würgetechniken zu verhindern. Weiterhin ist auf Möglichkeiten von Uke zur Beinklammer zu achten und die Beine sind entsprechend zu positionieren (aus dem Gefahrenbereich bringen, Hüfte kontrollieren, Knie anziehen)

Hebeltechniken

Hebeltechniken sollten immer unter Zuhilfenahme der Rumpfmuskulatur ausgeführt werden, da diese der Armmuskulatur an Kraft weit überlegen ist. Alle Hebeltechniken erfordern ein Widerlager, dass entsprechend kontrolliert/fixiert werden muss. Ukes Beweglichkeit in der Nähe der zu hebelnden Extremität ist weitestgehend einzuschränken, um ein Ausweichen zu verhindern.

Würgetechniken

Analog zu den Hebeltechniken sollten auch die Würgetechniken unter Ausnutzung des Körpergewichts bzw. der Rumpfmuskulatur ausgeführt werden. Auch hier ist für ein Widerlager zu sorgen, um ein "Herausdrehen" von Uke aus der Würgetechnik zu verhindern.

Übergangsphase nach Wurf

Die Übergangsphase nach einer mehr oder weniger erfolgreichen Wurftechnik kann gut für Halte-, Hebel- und Würgetechniken ausgenutzt werden, weil sich die Verteidigungshaltung von Uke noch nicht stabilisiert hat. Da viele Würfe eine rotatorische Komponente beinhalten ist bei der nachfolgenden Bodentechnik darauf zu achten, dass der Bewegungsfluß rechtzeitig abgestoppt wird, um nicht von Uke weitergedreht zu werden.

Für den Verteidiger (Uke) ist es wichtig nach einer Wurftechnik so schnell als möglich eine Halbkugelposition einzunehmen (Knie, Hände in Richtung Tori), um mögliche Bodentechniken abwehren zu können.

Allgemeine Prinzipien für Tori nach

Technikklassen

Hier sind die Verhaltensweisen stichpunktartig aufgelistet und nach Technikklassen (Halten, Hebeln, Würgen, Umdrehen, Befreien) geordnet, die sich für Tori als vorteilhaft erwiesen haben.

Haltetechniken

- Mit dem Körpergewicht belasten
- Schultergürtel und Hüfte kontrollieren
- Nie alle Belastungs- und Kontaktpunkte gleichzeitig wechseln
- Stützen von Uke wegnehmen
- Eigene Stützen/Ausleger möglichst weit von der Drehachse entfernt halten
- Ukes Bewegungen einschränken (Extremitäten eng an Ukes Körper pressen)
- Kopf unten halten
- Vermeiden zwischen die Beine von Uke zu kommen (Beinklammer, Umdrehtechniken)

Hebel- und Würgetechniken

- Widerlager verwenden
- Mit der Rumpfmuskulatur bzw. dem Körpergewicht arbeiten
- Ukes Bewegungen einschränken

Befreiungen und Umdrehtechniken

- Stützen wegnehmen oder umgehen
- Ukes Körper/Schwerpunkt nah an die Drehachse bringen
- engen Körperkontakt bei Umdrehtechniken herstellen
- Extremitäten als Hebel für das Drehen verwenden
- Drehbewegung nach Drehung abstoppen

Allgemeine Prinzipien für Uke nach Technikklassen

Hier sind die Verhaltensweisen stichpunktartig aufgelistet und nach Technikklassen (Halten, Hebeln, Würgen, Umdrehen, Befreien) geordnet, die sich für Uke als vorteilhaft erwiesen haben.

Haltetechniken

- Arme eng am Körper halten
- Hals schützen
- Engen Körperkontakt für Umdrehtechniken herstellen
- Haltepunkte von Tori für Befreiungstechniken lösen/lockern
- Stützen wegnehmen
- Beinklammer
- Bauchlage einnehmen
- "Mattenflucht"

Hebel- und Würgetechniken

- Hals schützen
- Arme eng am Körper halten
- Halbkugelposition einnehmen und Knie zwischen sich und Tori bringen
- "Mattenflucht"

Befreiungen und Umdrehtechniken

- Stützen gegen das Umdrehen bewahren
- Schwerpunkt von der Drehachse entfernt halten
- Beine/Knie flach am Boden halten um Beinklammer zu verhindern

Situationsbezogene Prinzipien

Hier sind günstige Verhaltensweisen für Uke und Tori in den typischen Bodenkampfsituationen aufgeführt.

Tori zwischen Ukes Beinen

Tori

- Oberkörper aufrecht lassen
- Arme eng am Körper halten
- Bewegungsfreiheit erhalten
- Knie und Beine als Stützen verwenden
- Position zwischen den Beinen verlassen

Uke

- Kopf von Tori nach unten bringen
- Tori lang machen, um Drehungen zu vereinfachen
- Stützen wegnehmen, kontrollieren oder umgehen

Tori hält Uke im Haltegriff

Tori

- Mit dem Körpergewicht belasten
- Schultergürtel und Hüfte kontrollieren
- Nie alle Belastungs- und Kontaktpunkte gleichzeitig wechseln
- Stützen von Uke wegnehmen
- Eigene Stützen/Ausleger möglichst weit von der Drehachse entfernt halten
- Ukes Bewegungen einschränken (Extremitäten eng an Ukes Körper pressen)
- Kopf unten halten und Hals schützen
- Vermeiden zwischen die Beine von Uke zu kommen (Beinklammer, Umdrehtechniken)

Uke

- Arme eng am Körper halten
- Hals schützen
- Engen Körperkontakt für Befreiungstechniken herstellen
- Haltepunkte von Tori lösen/lockern
- Stützen wegnehmen
- Beinklammer
- Bauchlage einnehmen
- "Mattenflucht"

Tori ist in einer Beinklammer von Uke

Tori

- Mehrfach- und Ablenkungsangriffe (Hebeln, Würgen)
- Mögliche Drehrichtungen von Uke nach der Befreiung vorab kontrollieren
- Stützen verwenden um Umdrehtechniken zu verhindern

Uke

- Hals- und Arme schützen
- Bewegungsfreiheit von Tori einschränken
- Stützen angreifen

Tori greift Ukes Bankposition/Bauchposition an

Tori

- Bei Angriff von hinten zuerst einhaken, um nicht vorüber gezogen zu werden
- Uke mit dem Körper belasten, um ein Aufstehen zu verhindern
- Bei Hebel- und Würgetechniken für Widerlager sorgen
- Bei Umdrehtechniken Stützen wegnehmen, kontrollieren oder umgehen

Uke

- Hals schützen
- Arme und Beine eng am Körper halten
- Einhaken verhindern
- Toris Hände fixieren
- Versuchen in die Oberlage zu gelangen
- Aufstehen wenn gefahrlos möglich
- "Mattenflucht" wenn Mattenrand in der Nähe

Tori in Rückenlage zwischen Ukes Beinen

Tori

- Hals schützen
- Versuchen in stabile seitliche Lage zu kommen
- Beine breit um ein Umdrehen in die Bauchlage zu verhindern

Uke

- Hals angreifen
- Toris Extremitäten an dessen Körper pressen, um Drehung in Bauchlage zu ermöglichen
- Unter Tori wegrutschen, um in die Oberlage zu gelangen

Übergangsphase nach dem Wurf

Tori

- Weiterdrehen von Uke verhindern (Schulter-, Arm- oder Hüftkontrolle)
- Beinklammer oder Position zwischen den Beinen vermeiden
- Bewegungsfreiheit von Uke einschränken

Uke

- Sofort zu Tori hindrehen
- Die eigene Beine/Knie zwischen sich und Tori bringen (Halbkugelposition)