



## Phasen bei den Kontrolltechniken im Boden (Bodentechniken)

Der **Wirkungsgrad** einer koordiniert (= ist die Fähigkeit des Menschen, komplizierte Bewegungen *genau*, *schnell* und *situationsadäquat* auszuführen) ausgeführten Bodentechnik ist **das Produkt** von **Genauigkeit** \* **Schnelligkeit** \* **richtige Situation** (situationsadäquat).

### Griffvorbereitung

(mit Eigensicherung und Partnerkontrolle)

angepasst an die Ausgangssituation eine adäquate **Kumi-Kata** (=Griffvariante) und **Kuzushi** (=Gleichgewichtsbruch)

### Griffsetzung

die Griffvorbereitung nutzen, für ein situationsadäquates **Tsukuri** (=Annäherung und Bodentechnikansatz)

### Griffvollstreckung

Kontrolltechnik im Boden (Bodentechnik) einnehmen  
 UKE in einer Festhaltungssituation kontrollieren oder Hebeltechnik/Würgetechnik **vollstrecken** bis zur Aufgabe.

## Standard-Ausgangssituationen

Übergang vom Stand zum Boden	Kniestand	Bankposition	Bauchlage (TORI in Oberlage)	Rückenlage (TORI in Unterlage)	Beinklammer	Beinschere

## Kumi-Kata

(Griffvarianten oder Formen des Greifens oder Faßart)

### Hiki-te

(=Zughand)



### Tsuri-te/ Tsukurite

(=Hebezughand / Druckhand)



## Kuzushi

Auch im Boden ist ein **Kuzushi** (Gleichgewichtsbruch) notwendig.

Einen Gleichgewichtsbruch kann man grundsätzlich erreichen:

**DIREKT:** den Gegner durch starken Druck und Zug der Hände (**Tsuri-te** – Hebehand, Revershand, Druckhand / **Hiki-te** – Zughand, Ärmelhand)

**INDIREKT:** den Gegner durch leichten Druck und Zug zu einer Reaktion herausfordern, um dann das Gleichgewicht in die entgegengesetzte Richtung zu brechen

Durch Kontrolle und Griffsetzung unter Anwendung von **Kuzushi** den UKE aus seiner Verteidigungsposition in die erstrebte Bodenposition bringen.