

1. Handlungskette

Bei einer Handlungskette wird Uke direkt mit einer ernst gemeinten Technik angegriffen. Wenn diese Technik aufgrund der Reaktion von Uke nicht erfolgreich ist, wird der Angriff mit einer logisch auf die Reaktion von Uke passenden Folgetechnik bis zum Erfolg weitergeführt. Ziel jeder Technik ist das Erreichen eines Ippon.

Beispiel einer Handlungskette in Nage-waza:

Ko-uchi-gari à O-uchi-gari à Harai-tsure-komi-ashi à Tai-otoshi

Wurftechnik bzw. Aktion von Tori	Reaktion von Uke
Tori führt Ko-uchi-gari am rechten Bein von Uke aus.	Uke weicht mit seinem rechten Bein nach hinten aus.
Tori folgt dieser Bewegung mit O-uchi-gari am linken Bein von Uke.	Uke weicht mit seinem linken Bein nach hinten aus.
Tori schiebt die rechte Seite von Uke nach hinten und verlängert dadurch die Bewegung von Uke, um über das rechte Bein von Uke einen Harai-tsure-komi-ashi zu werfen.	Uke steigt mit seinem rechten Bein über das linke Bein von Tori.
Tori nutzt diese Bewegung zum Wurf mit einem rechten Tai-otoshi.	Uke fällt mit Ippon.

Beispiel einer Handlungskette in Ne-waza:

Kuzure-kesa-gatame à Waki-gatame à Ude-garami à Kanuki-gatame

Ausgangsposition: Uke befindet sich in Bauchlage, Tori an der linken Seite von Uke, Tori dreht Uke auf den Rücken und hält mit Kuzure-kesa-gatame.

Technik bzw. Aktion von Tori	Reaktion von Uke
Tori führt Kuzure-kesa-gatame an der linken Seite von Uke aus.	Uke drückt Tori mit seinem linken Arm am rechten Revers von Tori nach rechts-hinten, um sich zu befreien.
Tori nutzt diesen Druck, um Waki-gatame auszuführen.	Uke zieht seinen linken Arm zurück.
Tori folgt dieser Bewegung mit Ude-garami am linken Arm von Uke.	Uke streckt seinen linken Arm, um Ude-garami zu verhindern.
Tori folgt dieser Bewegung zu Kanuki-gatame.	Uke gibt aufgrund der wirksamen Hebeltechnik auf.

2. Handlungskomplex

Ein Handlungskomplex umfaßt alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen bzw. Techniken um eine zentrale Haupttechnik. Ein Handlungskomplex kann mehr als eine Haupttechnik beinhalten.

Die entscheidenden Grundlagen eines Handlungskomplexes liegen in der Vorbereitung bzw. Nachbereitung der Spezialtechnik.

Hierzu gehören einerseits der richtige Einsatz von

- Kumi Kata,
- Finten,
- Kombinationsmöglichkeiten

andererseits aber auch weitere Technikentwicklungen als Reaktion auf

- Sperren,
- Blocken,
- Übersteigen,
- Ausweichen usw..

Während im Stand die Spezialtechnik im Mittelpunkt steht, handelt es sich am Boden um den Weg aus einer Ausgangssituation zu einer Endposition, in der die Haupt-Bodentechnik zum Erfolg führt. Dieser Weg wird im wesentlichen von der Ausgangsposition und natürlich den Reaktionen von Uke beeinflußt.

Beispiel eines Handlungskomplexes in Nage-waza:

Ippon-seoi-nage mit Übergang zur zweiten Haupttechnik O-soto-gari

- 1. Grundtechnik:** Ippon-seoi-nage
Griffhaltung, Armkontrolle, Fußstellung, Hüfteinsatz usw.
- 2. Uchi-komi-Formen:** Standard-Uchi-komi, Wechsel-Uchi-komi, Bewegungs-Uchi-komi
- 3. Bewegung:** Ippon-seoi-nage aus der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung

4. Vor- bzw. nachbereitende Handlungen:

Ippon-seoi-nage à Seoi-nage	Nach Übersteigen bzw. Ausweichen in Eindrehrichtung, durch Blockieren des rechten Oberschenkels mit dem rechten Arm.
Ippon-seoi-nage à Seoi-otoshi	Nach Verteidigung durch Blockieren der Hüfte nach hinten, unten.
Ippon-seoi-nage à Ko-uchi-maki-komi	Nach Scheinangriff, um eine Verteidigung durch Blockieren der Hüfte nach hinten zu provozieren.
Ippon-seoi-nage à Sukui-nage	Nach Ausweichen entgegen Eindrehrichtung.
Ippon-seoi-nage à O-soto-gari	Weiterführung zur zweiten Haupttechnik nach Blockieren nach hinten.
O-uchi-gari à O-soto-gari	Scheinangriff, um eine günstige Ausgangsposition für O-soto-gari zu provozieren.

Beispiel eines Handlungskomplexes in Ne-waza:

Kata-gatame mit Shime-waza

1. Grundtechnik: Kata-gatame

Kontrolle des Oberarms bzw. der Schulter und des Kopfes von Uke durch Arm-, Schulter- und Kopfhaltung, Absenken der eigenen Hüfte bei Befreiungsversuchen, Möglichkeit von Shime waza

2. Umsetzung verschiedener Ausgangssituationen:

- a) Übergang nach mißglückter Wurftechnik.
- b) Aus eigener Rückenlage und Angriff von den Beinen her.
- c) Aus Angriff gegen die Bankposition, Voraussetzung:
 - Kontrolle des Partners mit einem Arm und einem Bein (links / rechts),
 - Befreiung des Beines aus der Beinklammer.
- d) Aus Angriff gegen die Bauchlage mit Tate-shiho-gatame als Zwischentechnik und Übergang zu Kata-gatame.