

Handlungsketten in der Bodenlage

Unterschied zwischen Handlungskomplex und Handlungskette:

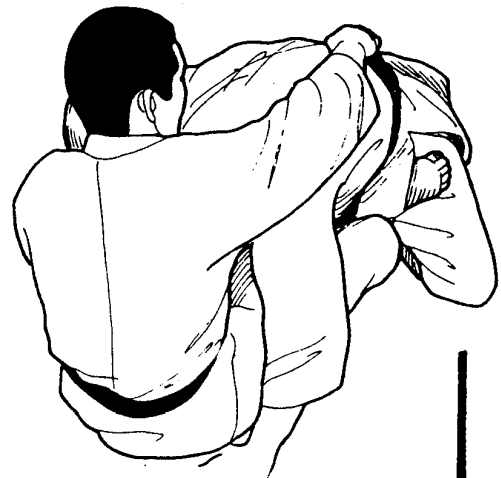
Ein **Handlungskomplex** umfasst alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine zentrale Haupttechnik. Ein Handlungskomplex kann mehr als eine Haupttechnik beinhalten. Die entscheidenden Grundlagen eines Handlungskomplexes liegen in der Vor- bzw. Nachbereitung der Haupttechnik.

Eine **Handlungskette** wird mit einer Technik oder taktischen Handlung eingeleitet. Wenn diese Technik bzw. taktische Handlung aufgrund der Reaktion von Uke nicht erfolgreich ist, wird die Aktion mit einer logisch auf die Reaktion von Uke passenden Folgetechnik/Aktion bis zum Erfolg weitergeführt. Ziel jeder Technik ist das Erreichen eines Ippon. Dabei kann es sich um eine „unendliche“ Anzahl von Techniken handeln. In der Bodenlage beginnt die Handlungskette in einer Ausgangssituation, in der Uke von Tori kontrolliert wird, damit Tori die erste Technik ansetzen kann.

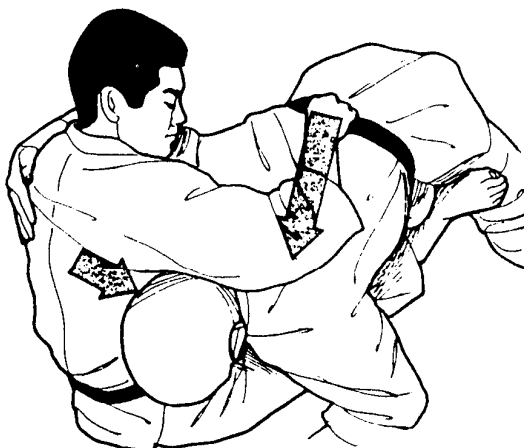


Ausgangssituation:

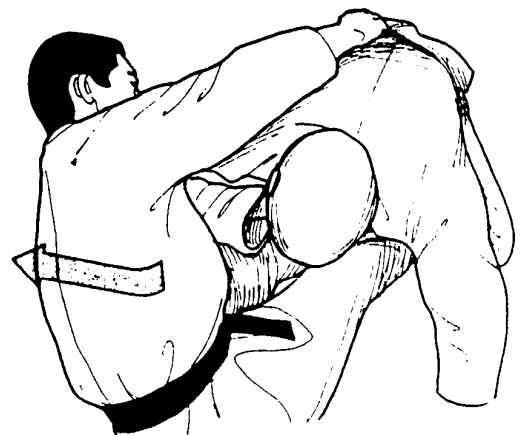
Tori liegt auf dem Rücken und Uke greift von den Beinen her an. Tori kontrolliert Uke mit seinen Füßen an der Hüfte von Uke. Die rechte Hand kontrolliert den linken Arm von Uke am Ellenbogen und die linke Hand greift mit dem Daumen außen in das Revers an der linken Halsseite von Uke.



Die rechte Hand von Tori greift über die linke Schulter von Uke in seinen Gürtel (mittig).



Tori zieht bzw. drückt Uke kräftig nach unten rechts, wobei beide Arme eingesetzt werden. Jetzt zieht Tori Uke an seine rechte Körperseite und würgt mit **Kata te jime**.



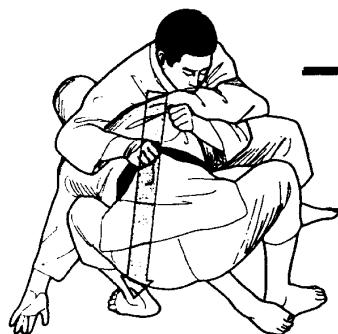
Durch Strecken des rechten Beines hat Tori Platz genug, um sich nach links zu drehen.

Sollte ein Erfolg mit dieser Würgetechnik nicht möglich sein, greift Tori mit seiner rechten Hand in das Nackenrevers von Uke und würgt mit **Kata juji jime**.

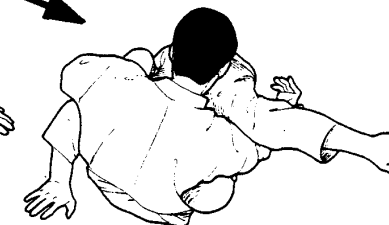
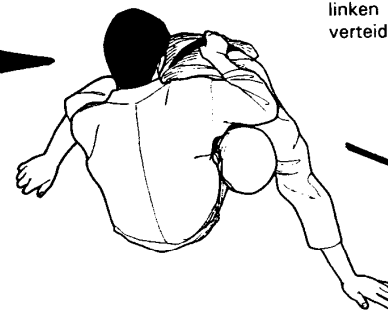
Wenn Uke seinen Kopf noch oben drückt und versucht über sein linkes Bein aufzustehen, greift Tori mit seinem linken Arm unter den rechten Arm von Uke.



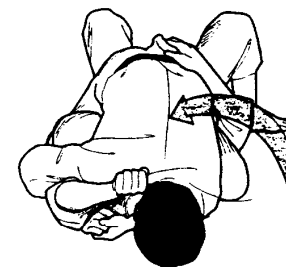
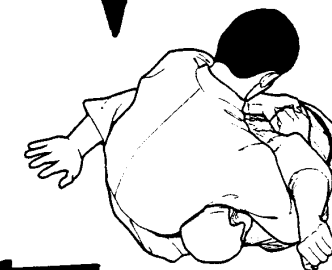
Hierbei setzt Tori sich auf, wobei er Uke kräftig zu sich zieht. Hierbei ist ein enger Körperkontakt sehr wichtig. Tori blockiert mit seinem rechten Fuß den linken Fuß von Uke ähnlich einem Ko uchi gari. Jetzt drückt Tori mit seinem rechten Arm die linke Seite von Uke nach unten. Gleichzeitig drückt sich Tori mit seinem linken Fuß nach oben ab und dreht Uke auf den Rücken, um mit einem Haltegriff abzuschließen.



Falls Uke sich durch Abstützen mit seiner linken Hand gegen diese Rollbewegung verteidigt.....



greift Tori mit seinem rechten Arm unter den linken Arm von Uke. Hierbei wird der Kopf von Uke an der rechten Körperseite von Tori durch seine rechte Achselhöhle nach unten gedrückt und kontrolliert.



Jetzt verschränkt Tori seine beiden Hände in Schulterhöhe von Uke und dreht Uke auf den Rücken, um mit einem Haltegriff abzuschließen.

[Übersetzt aus: Kashiwazaki / Nakanishi: Attacking Judo, A Guide to Combinations and Counters, Ippon Books, London 1992]