

Tipps zu Basis-Uchi-komi, Übergang Stand/Boden und Bodenarbeit

Diese Tipps erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dies sind unsere Erfahrungen und Dinge, die wir selbst ausprobiert haben!

Tipps: Basis-Uchi-Komi für Würfe nach vorne (wie *Morote-seoi-nage*, *Ippon-seoi-nage* oder *Sode-tsuru-komi-goshi*):

- **Zug- (*Hikite*) und Hubhand (*Tsurite*)** arbeiten gleichzeitig, um Ukes Kopf zu kontrollieren und seinen Schwerpunkt auf die Zehenspitzen nach vorne zu zwingen.
- **Präziser Platzwechsel (*Tsukuri*)**: Die Schrittarbeit erfolgt stabil und zügig, um den eigenen Körper ohne Balanceverlust vor und unter Ukes Schwerpunkt zu platzieren.
- **Tiefer Stand**: Die Hüfte von Tori dreht *unterhalb* von Ukes Hüftlinie, um einen effektiven Hebelpunkt für das spätere Ausheben zu schaffen.
- **Vorderfußbelastung**: Das eigene Körpergewicht ruht stabil auf den Ballen der Vorderfüße, während die Fersen nur leichten Mattenkontakt halten, um maximale Explosivität zu sichern.
- **Dichter, flächiger Körperkontakt**: Es ist beim Eindrehen keine „Luft“ (Abstand) zwischen Toris Rücken/Hüfte und Ukes Brust/Bauch.
- **Sicherer Stand am Ende**: Nach dem Ansatz steht Tori stabil auf beiden Beinen in Wurfrichtung, behält die volle Kontrolle über Uke und bricht die Struktur im Moment des Kontakts nicht ab.

Tipps: Basis-Uchi-Komi für Würfe nach hinten (wie *O-soto-gari*, *O-uchi-gari* oder *Ko-uchi-gari*). In diesem Fall ändert sich die biomechanische Wirkungsrichtung der Arme und Beine im Vergleich zu den Vorwärtswürfen. Das Ziel ist es hier, Ukes Gewicht starr auf den Fersen zu fixieren:

- **Die *Tsurite* als Druckhand (*Kuzushi*)**: Die Hubhand am Revers hebt nicht aus, sondern wird zur „Druck- und Lenkhand“. Sie drückt Uke fest nach hinten-unten, um sein Körpergewicht direkt auf die Ferse des anzugreifenden Beins zu „nageln“.
- **Die *Hikite* als Blockier- oder Lenkhand**: Die Zughand am Ärmel zieht z. B. beim *O-soto-gari* oder *Ko-uchi-gari* kräftig nach unten-innen (Richtung der eigenen Hüfte), um Ukes Schulter zu blockieren und ein Ausweichen zu verhindern. Beim *O-uchi-gari* arbeitet die Ärmelhand hingegen oft leicht öffnend nach vorne-unten, um Platz für das eigene Annähern zu schaffen.
- **Zangenwirkung der Hände**: Beide Hände arbeiten eng zusammen, um Ukes Kopf in den Nacken und seinen Schwerpunkt komplett auf die Fersen zu zwingen („Wo der Kopf hingeht, da geht der Körper hin“).
- **Die Kompression beim *Ko-uchi-gari***: Die Hände arbeiten extrem bissig und abrupt nach unten-innen. Die *Tsurite* drückt Ukes Kinn und Schulter hart und kurz nach hinten-unten. Die *Hikite* zieht explosiv in Richtung des eigenen Bauchnabels. So wird Ukes Oberkörper förmlich eingeklappt, seine Haltung zerstört und sein Schwerpunkt starr auf eine einzige Ferse gezwungen, bevor der Fuß im selben Moment wegreißt.
- **Der Eröffnungsschritt (*Tsukuri*)**: Der erste Schritt von Tori muss präzise und tief platziert werden (z. B. direkt neben Uke bei *O-soto-gari* oder tief zwischen Ukes Beine bei *O-uchi-gari*), um den eigenen Schwerpunkt stabil zu halten und den Hebelweg optimal vorzubereiten.

- **Aufrechte Körperachse:** Tori behält beim Ansatz eine stolze, aufrechte Körperhaltung bei. Ein verfrühtes Vorbeugen des Oberkörpers nimmt dem Wurf die biomechanische Wirkung und macht Tori konteranfällig.
- **Vorbereitung des Sichelbeins:** Das angreifende Bein wird mit hoher Körperspannung und gestrecktem bzw. kontrolliertem Fußgelenk in Position gebracht, um im realen Wurf (Kake) die Struktur von Ukes Standbein kompromisslos brechen zu können.

Tipps: Übergang vom Stand zum Boden

- Sofortiges Umschalten (Reaktionsschnelligkeit)
- Ständige und lückenlose Kontrolle
- Ausnutzen von Ukes Fehlern
- Weiterführung nach eigenem Angriff

Tipps: In der Offensive (Angriff gegen Rücken-, Bank- und Bauchlage)

- Ständige Kontrolle über Uke
- Schwerpunkt sofort senken
- Stützflächen nehmen
- Kopfkontrolle durchsetzen! Kontrollierst du die Bewegung von Uke's Kopf, kontrollierst du den Körper!
- Die Bewegungsfreiheit des Gegners einschränken
- Anpassungsfähigkeit & Handlungsketten

Tipps: In der Defensive (Abwehr- und Befreiungsverhalten)

- Haltegriffbefreiungen nicht mit Kraft, sondern nach universellen Hebelprinzipien
- Das Vier-Ecken-Modell: Das Bewusstsein schärfen, die eigenen vier Ecken (Schultern und Hüften) zu verteidigen bzw. unkontrollierte Ecken von Tori gezielt für die Befreiungsrichtung (Dynamik) zu nutzen.
- Befreiungen durch Brücke, Kopfbrücke, Aufrichten, Überrollen, Einrollen, Umschlingen und Klammern
- Keine eigenen Lücken zulassen. Schauen, wo der Gegner ist
- Klammern und Distanz stören