

Stunde	Trainer-Training Oberfranken 11.04.17 in Pegnitz	
Trainingsschwerpunkt:	Grundkampfkonzepction Ne-waza – Befreiung aus der Beinklammer	
Altersgruppe:	Erwachsene	
Leistungsgruppe:	Fortgeschrittene, Trainer, Übungsleiter mit und ohne Lizenz	
Geräte:		
Medien:		
Hinweise:	2 UE für Lizenverlängerung	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	Aufwärmen/Kräftigen/Mobilisieren	
5 min	Begrüßung und Thema: Vorstellung der Grundkampfkonzepction des DJB und deren Intentionen (s. JUDO-Magazin 05/15 und 04/17)	
10 min	<p style="text-align: center;">Aufwärmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen kreuz und quer • Verschiedene Laufarten • Befreiung aus Mune-gatame • Befreiung aus Tate-shiho-gatame • Angriff aus der eigenen Rückenlage zum Tate-shiho-gatame 	Bei den Befreiungen entsteht eine Beinklammer als Hinführung zum Thema.
	Befreiungsmöglichkeiten aus einer einfachen Beinklammer	
	<p>1. Methode „Kashiwazaki“ (mit Fesselung) Die Vorgehensweise kann man am besten nachvollziehen anhand der Fotos aus „JUDO MASTER-CLASS TECHNIKS“ oder der Videos auf YouTube, wo man unter dem Stichwort „Kashiwazaki newaza“ eine Fülle von Videos findet, meist gleich oben „Katsuhiko Kashiwazaki - Newaza of Kashiwazaki“ (Dauer 2 h 17 min). Die behandelte Technik kommt nach ca. 45 min.</p> <p>2. Methode „Po zur Decke“ Da kann man fündig werden auf dem Video der DJB-Sommerschule von 2012, auf dem der deutsche Trainer Marco Sielaff diese Technik demonstriert. Der DJB hat sie nicht mehr im Shop, aber vielleicht findet man eine bei Ebay. Etwas Ähnliches findet sich bei YouTube vom Berliner Trainer Benjamin Poljak beim Stichwort „Befreiung aus der Beinklammer“. Unter „Release from leg trap“ o. ä. gibt’s auch viele Clips zu ähnlichen Methoden. Frank Wieneke hat sie am 20.11.2016 in Bubenreuth gezeigt. Davon gibt es auch eine DVD.</p> <p>3. Methode „Quer über den Unterleib“ Da wird’s jetzt schwierig, denn außer auf der VHS-Kassette der DJB-Sommerschule von 1999 habe ich den Beitrag von Regina Philips oder eine ähnliche Technik nirgends gefunden. Ich versuche es mit einer Beschreibung: Uke in Unterlage hat mein rechtes Bein geklammert. Ich lege mich jetzt quer über seinen Unterleib, ohne mich weiter um Kontrolle seiner Hände zu kümmern. Ich schiebe nun meinen rechten Arm so weit wie möglich zwischen seiner Kniekehle und meinem Bein durch, denn dort ist eine kleine Lücke. Mein linkes Bein habe ich nach hinten ausgestreckt. Ich versuche meine rechte Schulter an Ukes linkem Knie zu platzieren. Dann hole ich mit links einen Jackenzipfel Ukes und übergebe in meine rechte Hand. Ich drücke nun mit meiner rechten Schulter gegen Ukes linkes Knie und strecke gleichzeitig mein rechtes, geklammertes Bein. Das zwingt Ukes verklammerte Beine auseinander – meistens jedenfalls.</p>	Die Bezeichnung der Methoden ist deswegen schwierig, weil es keine verbindlichen oder allgemein üblichen Namen gibt.
	Ausklang	
5 min	Fragen und Anregungen	
	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweis auf nächstes Training 3. November in Bamberg • Hinweis auf Info-Möglichkeiten im Internet, v. a. YouTube • Fragen 	

Literatur:

JUDO-Magazin, 05/15 und 04/17

OSAEKOMI



Katsuhiko Kashiwazaki

Trapping your opponent's arm



a) From this position.



b) Lever your opponent's arm up with your elbow, place your right hand through.



c) Grasp your own arm. Your left hand grabs his jacket.



d) Pull your opponent's jacket back tightly into your own right hand and his arm is trapped.

Leg trap escape



a) Use the technique described above to trap the arm.



b) Trapping the arm.



c) Then with the free hand grasp your opponent's trousers at his right knee and pull his knee up.



d) Hold down his left knee with your left foot and kick down.



e) Pull his knee up at the same time and free your leg.

Leg trap escape (left leg is trapped)



a) Pin his free right arm. Grasp his trousers at the right knee. Your right knee must be in your opponent's hip, your leg parallel to his.



b) Lift up your right knee, then move your right leg into position on your opponent's left thigh.



c) Push down sharply with your right foot and pull up with your left hand.

