

Befreiung aus Schwitzkasten am Boden

Zuerst muss die Unterscheidung zwischen Kesa Gatame und normalem Schwitzkasten getroffen werden.

Beim Kesa Gatame schafft man eine erste Öffnung durch Schlagen in den Nacken auf Goal Bladder 20 oder Angriffe ins Gesicht. Oder mit dem Becken raus und Kniestösse. Das befreit mindestens den Arm und dann folgen die klassischen Befreiungen wie unten erwähnt. Man wählt eben die passende aus.

Beim normalen Schwitzkasten achtet man auf den Arm auf der Seite des Angreifers, damit dieser nicht gefesselt wird.

Noch stehend ganz spät wenn der Wurf unvermeidbar ist oder man extrem runtergezogen wird. GJJ (Gracie Jiu Jitsu Combative Programm) Lektion 26 Standing Headlock Defense: Sutemi, Selbstaufgabe, Opferwurf

1. Technik: Hochdrücken, klappt, Bein zwischen die Köpfe. Beinschere, zusammen mit Angreifer rumrollen
2. Technik: Hochdrücken, klappt teilweise, aber Bein nicht möglich. Eigenen Körper unter dem Angreifer rausdrehen, Angreifer umwerfen
3. Technik: Hochdrücken, Angreifer hält gegen, Arm rausziehen und auf alle Viere gehen, *Variante Kopf von Angreifer mit Pak auf den Boden schlagen*, dann eigener Arm zwischen beiden Köpfen am Boden. Hier gibt es drei Fortsetzungen, je nachdem ob der Angreifer danach nur festhält, den eigenen Kopf in den Boden drückt oder am Kopf zieht.
 - 3.1. Angreifer hält nur fest, dann Kreis laufen und Angreifer umwerfen
 - 3.2. Angreifer drückt Kopf in den Boden, dann Becken hoch und auf die andere Seite des Angreifers laufen.
 - 3.3. Angreifer zieht den Kopf, dann fallenlassen, Körper unter dem Angreifer wegdrehen, Angreifer umwerfen
4. Technik: Sportlich gegen Kesa Gatame: An den Körper ran, Mein Bein unter sein Bein, ihn greifen und nach oben ziehen, sein Gewicht über mich bringen, Angreifer rüberwerfen. Klappt nur manchmal oder schwer, deshalb hier unsportlich arbeiten.