

Unser Bodenkampfprogramm

Verteidigung am Boden ist immer nur die zweite Verteidigungslinie, wir kämpfen grundsätzlich im Stehen und lassen uns nicht werfen. Aber: Shit hits the fan.

Immer mit Schlagen, (auch Tiefschlag), Angriffen auf Nervenpunkte und Augen, Beissen, beim Training aber etwas vernachlässigen. Die Techniken überschneiden sich, was für eine Position gilt kann auch in anderen Positionen benutzt werden.

WT Clinch immer mit Arm- und Beinkontrolle, aufpassen auf Kopfstoss und Schulterstoss

Es gilt: Better Attack, Better Defense. Je besser der Angriff gemacht wird, desto besser und realistischer wird auch die Verteidigung.

Submissions (Aufgabetechniken) sind in der realistischen Selbstverteidigung nicht notwendig. Um die Verteidigung dagegen zu erlernen, muss aber jemand den Angriff beherrschen. Nachdem es aber keinen Jemand gibt, machen wir das selbst. Nachdem wir die Technik beherrschen, steht es uns dann auch frei, diese Technik dann zu verwenden. Die Erfolge sind gegen einen Untrainierten garantiert. Ausserdem machen Submissions sehr viel Freude. Das Gefühl des Siegens, das sie vermitteln, ist unmittelbar. Es ist kein als ob, kein andeuten. Es ist die Möglichkeit, den anderen zu besiegen, ohne dass er noch etwas dagegen machen kann. Und der andere weiss das, und wir selbst wissen das auch. Man muss nicht überlegen, ob diese Schläge im Ernstfall kampfscheidend wären. Eine Submission ist eindeutig, unzweifelhaft kampfbeendend.

Diese Bodenkampfprogramm ist sehr umfangreich, der Trainingsaufwand wird sich auf mindestens 200 Stunden belaufen. Wichtiges Merkmal ist die Reihenfolge der Techniken, wir fangen mit dem wichtigsten an und hören mit dem Unwichtigsten auf. Aber nur unter dem Aspekt der praxisorientierten Selbstverteidigung. Wir trainieren nicht für Wettkämpfe im Mixed Martial Arts oder Jiu Jitsu. Dann wäre eine andere Reihenfolge angebracht.

Die Techniken sollen auch in dieser Reihenfolge erlernt werden, wobei auf Wunsch auch Ausnahmen gemacht werden können.

WT-Typische Verteidigungen vorher:

Antigrappling, Sprawl mit Schredder, Gegenwerfen

Wenn der Gegner steht und wir liegen, treten, dabei einfache Chi Gerk Anwendungen, Sicheltritt am Boden wie Breakdance nach Feger. Bei guter Fallschule nach Feger Tiefschlag mit Hand als Abstandhalter und Tritte. Gegen stehenden Angreifer treten, Beinhebel als Takedown, Hooksweep

Im Clinch Augen stechen, Beissen, Kopfstoss, Ellbogen, Tiefschlag mit Hand oder Knie, Stampftritt auf Fuss, Schläge mit der Handfläche ins Genick und auf GB 20

Als Vorübung einfache Fallschule, Stern, Shrimp Exercise, Arm verdrehen und sich rausrollen, nach Rollen vorwärts und rückwärts direkt aufstehen

Escapes Befreiungen

Einfache Escape aus Schwitzkasten am Boden:

Vorher Wurf verhindern durch 90 Grad stehen, Gegenwerfen. Zuerst muss die Unterscheidung zwischen Kesa Gateme (unterer Arm wird festgehalten) 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 Kniestösse in den Rücken. Vorher rausschrimpen. Beim normalen Schwitzkasten achtet man auf den Arm auf der Seite des Angreifers, damit dieser nicht gefesselt wird. Direkt die Augen angreifen kann hier zu leicht gekontert werden.

Kopf einziehen, Ellbogen eng

Hochdrücken und A umwerfen, Kniestösse in den Rücken,

A hält gegen, Hände wechseln und Kopf mit beiden Händen auf Boden schlagen, rausrutschen.

Ins Genick schlagen, A versucht Hand zu fangen, Mit den Fingern der freien Hand und der anderen Hand in die Augen stechen und A wegdrücken, darunter rausrutschen.

Das gleiche macht man, wenn A zu schlagen versucht.

Hält A die Hand fest, mit anderer Hand diese Hand greifen und nach oben rausdrücken.
Hat A die Hand gefangen mit den Beinen, A umwerfen
Gegen falschen Schwitzkasten, Angreifer blickt Richtung Beine
Gegen Schwitzkasten mit beiden Händen an der Rückseite des Angreifers

Escape aus Mounting unten

Gegen Schlagen sofort kurze Doppeldeckung und Gleichgewicht brechen
Hook removal falls nötig
Zum Gleichgewicht brechen Becken hoch, wenn das nicht reicht Kniestoss in den Rücken, Arme fangen
Rausdrehen mit Armkontrolle (Trap and Roll Escape), dabei Schrittarbeit beachten
Gum Sao (Ellbow Escape), mit Hip Bump
Gum Sao mit Unterstützung, Angelhaken 1, Angelhaken 2, Angelhaken 3 mit Hand
Doppelter Gum Sao am Bauch mit Greifen
Machado Escape nach unten Richtung Gesäss
Rausdrehen ohne Armkontrolle, dabei Hals einziehen, Gesäss hoch, Kopf tief .Dabei Beinschere von A verhindern
Arm strecken als Einladung für Armstreckhebel, deshalb Armstreckhebel aus Monting oben lernen, Abwehr und in Guard oben enden
Verhindern dass Arme gekreuzt werden, deshalb einfache Fesselung und twisting Arm controll lernen.
Gegen Muskelreiten
Kombination 2. und 3. Schülergradprogramm?

Escape aus Sidemounting

Verhindern, dass Gegner in Mounting Position geht
Ist A tief sich gegen Schläge und Kniestösse verteidigen. Geht A hoch, sofort wegdrücken, Knie dazwischen, Bein dazwischen, wegstossen.
Versucht A in die Mounting zu wechseln, Dann Ellbow Escape. Knie drive variation, High Step variation.
Bein einhaken und in Guard wechseln
Gegner umwerfen wenn Beine von A eng
Shrimp Escape
Sich Selbst wegdrehen und auf alle viere gehen

Escape aus Half Guard unten

Übergang in andere Position, richtiges Bein muss eingehakt sein

Escape aus Guard unten

Sie entsteht direkt nach einem Wurf oder wenn man aus der Mounting oben umgeworfen wird. oder als Verteidigung nach der sidemounting
Punch block Series Stage 1 and 2, Entfernung mit Beinschere kontrollieren, auf Kopfstoss, Beissen und Tiefschlag achten
Sich gegen Schläge verteidigen, immer mit Beinschere.
Geht A hoch, ihn wegdrücken, Knie dazwischen, Kick
Beine einhaken und lang ziehen, Kopf wegdrücken, Treten und sich lösen
Anwendung 6. SG, Arm neben Kopf fangen, Gegner rüberwerfen oder darunter rausshrimpen
Gegner untenhalten, wenn er hochgeht sofort schlagen und wegdrücken
Schläge mit der Handfläche ins Genick oder GB 20
Hakentritte auf Niere oder Beine, Niere ist besser
Elevator Sweep zwei Varianten
Schlagen und Tiefschlag bei Position Knie auf Brust

Escape aus Guard oben

Auf Schläge von unten achten, selber Schlagen und auch Tiefschlag. Immer in der Mitte bleiben, breite Basis – Wide Base

Am Hals abdrücken, mit beiden Beinen gleichzeitig aufstehen, schlagen, weg

Auf double Ankle Sweep achten und verhindern, Hook sweep verhindern

Gegner überlaufen, im Training warnen Kopf auf die Seite

Escape und Verteidigung gegen chinesische Krawatte von hinten

(-Rear naked choke)

Aggressive Handkontrolle, Kopfstoss und Schläge nach hinten, in die Augen stechen, wenn geschlossen dann versuchen Griff zu lösen, Hals einziehen, Augen stechen.

Fusshebel wenn möglich

Beinschere des Gegners möglichst verhindern, wenn zu spät dann wieder lösen, sich rausdrehen

Kontrolle aus Mounting oben

Gibt es nicht in der praxisorientierten Selbstverteidigung. Wir wollen sofort aufstehen. Als klassische Technik des BJJ Brazilian Jiu Jitsu dient sie der Vorbereitung von Submissions. Sie erschwert aber die Escape und verbessert so die wichtige Fähigkeit der Escape. Sinngemäss gilt das Gleiche für jede Kontrolle von oben.

Anker and Base, Low Swim, Swim back, High Swim, A schubst auf Seite, abstützen und zurück, A drückt Knie runter, seine Hand wegziehen

Modified side Mount wenn A sich dreht

Take The Back

Headlock Conters: Prevent The Get up

Kontrolle aus Guard oben

ist nur in Verbindung mit der Kenntnis der Submissions sinnvoll, um sich dagegen verteidigen zu können.

Kontrolle aus Sidemounting oben, Kopf tief halten, Roll Prevention, Guard Prevention

Befreiung aus Schwitzkasten Stufe 2

Stufe 2: Zuerst muss die Unterscheidung zwischen Kesa Gateme 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 Kniestösse in den Rücken. Vorher rausshrimpen. Dann folgen die klassischen Befreiungen. Man wählt eben die passende aus.

1. Technik: Hochdrücken, Beinschere, zusammen mit Angreifer rumrollen
2. Technik: Hochdrücken, eigenen Körper unter dem Angreifer rausdrehen, Angreifer umwerfen
3. Technik: Hochdrücken, Angreifer hält gegen, Arm rausziehen und auf alle Viere gehen, 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, schaukeln, Angreifer rüberwerfen. Klappt nur manchmal oder schwer, deshalb hier unsportlich arbeiten.

Arm kann nicht befreit werden, dann Bein einhaken, Nierenquetsche mit beiden Armen und Gegner rüberwerfen oder Leg hook escape, selber überklettern oder A umwerfen

Submission Techniken

Kampfbeendende Techniken

Es gibt Ground and Pound, Schredder, Armhebel, Beinhebel, Würgetechniken, Nackenhebel,

Aus Mounting:

Schredder

Kopfstoss

Ground an Pound

Armkontrolle mit Bein oder Kreuzen, Schlagen, Tiefschlag

Im Sitzen hüpfen, Aufstehen, Kniestoss, Treten,

Armbeugehebel (Figure 4)

Armstreckhebel

Handgelenkhebel

Gegner dreht sich dann modified side mount, bleibt er dann Armstreckhebel oder twisting Arm controll, dreht er sich weiter dann take the Back, chinesische Krawatte, vorher eventuell Genickschläge

Übergang in Seitliche Position Hinter Arm gehen und Würgen von Hinten

Arm hinter Kopf durchführen, Schlagen

Twisting Arm controll. Falls notwendig zurück in Mounting oder Take the Back, andernfalls straight Armlock

Aus Guard unten

Oma Plata

Kimura

Guoliotine Choke, wenn der nicht geschossen werden kann dann A umwerfen

Triangulo

Armstreckhebel low and high, triangle transition,

Beinhebel mit Scheinbein

Wenn A aufsteht: Double Ankle Sweep zwei Varianten, Hook Sweep.

Aus Guard oben

Beinhebel, 5 Beinhebel sitzend als Partnerübung

Ground and Pound

Doubel underhook Guard pass

Escape und wechseln in modified Side Mount und über High step in Mounting, oder Sidemount, dann Mounting

Aus Half Guard

Beinstreckhebel
Ground and Pound
Position wechseln

Aus Sidemounting

Position 100 Kilo
Armstreckhebel
Armbeugehebel
Kimura
Fusshebel
Übergang in Top-Side Position, Armkontrolle oder Armhebel und Schlagen oder Arm unterm Kopf durchführen und Schlagen
Übergehen in Mounting Position

Verteidigung gegen Submissions

Grundsätzlich gilt: der andere hat etwas böses vor, wir erlauben ihm nichts. Arme und Ellbogen eher eng am Körper, Zentrallinie nicht mit den Armen kreuzen, immer möglichst frontal zu Angreifer

Für jede Submission Technik die Abwehr zeigen. Das wird erst zuletzt gelernt, da da untrainierte Angreifer keine Submissions kennt. Eventuell aber auch gleich nach jeder einzelnen submission.

Takedowns Würfe

Werden als letztes erlernt. Wir schlagen den anderen, bis er umfällt.
Fussfeger
Kniehebel mit oben drehen, prinzip Schere
Kopfdrehhebel
Hip bump Takedown von hinten
Lau Sao als Takedown von hinten
Double Leg takedown von Hinten mit Beine greifen und Schulterstoss
Wurf mit Beinstreckhebel
Leg Hook Takedown aus dem Clinch
Body Fould Takedown
Double Leg Takedown mit Einhaken
Single Leg Takedown mit Drehung
Rear Takedown von Hinten mit Fuss blockieren
Supplex
Opferwurf (Pull Guard)