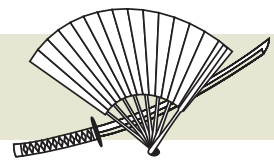




Sambo-Technikserie mit Stefan Buben, 7. Meistergrad



Bein-Beugehebel aus Bankposition



Verteidigungsposition Bank.



Gegner fixieren und übersteigen.



Rechtes Bein einfädeln.



Gegner in Bauchlage zwingen und belasten.



Linke Hand fixiert das Fußgelenk des Gegners und zieht es in die Beuge. Rechte Hand fixiert Gegner.

Achillessehnen-Hebel



Fightposition.



Grader Fußstoß vom Gegner abfangen.



Kragengriff, Innensichel, rechts. Fuß fixieren.



Rechten Fuß auf Oberschenkel des Gegners.



In die Rückenlage fallen. Fuß und Bein weiter fixieren. Hohlkreuz, Körperbewegung nach hinten. Achillessehnen hebeln.



Linkes Bein hindert den Gegner am aufrichten.

Bein-Beugehebel – Wade



Gegner bewegt sich aus Achillessehnen-Hebel durch Drehung auf den Bauch.



Fuß bleibt eingeklemmt.

Rechten Fuß auf Oberschenkel des Gegners.

Eigens Hohlkreuz, Bein nach hinten ziehen, Stemmschritt nach vorne.

Wadenhebel.

Sambo ist eine Form des Freistilringens, ein unbewaffnetes Wettkampf- und Verteidigungssystem mit langer Tradition in der ehemaligen UdSSR. Wichtige Elemente dieses kraftvollen Kampfsports sind Fall- und Wurftechniken. Stefan Buben, 7. Meistergrad Sambo, 6. Dan Judo DDK blickt auf eine lange Liste von Erfolgen zurück: 5. Platz WM im Judo; Vize-Europameister Judo; 8-facher Deut-

scher Meister, Nationaltrainer Sambo, Trainer der Weltakademie Sambo in Kstovo/Russland. Er ist Bundesbeauftragter für Sambo im DDK e.V. Die Fotos entstanden auf der DDK Sommerschule 2009 in Blankenheim. Uke ist Frank Josuttis, 1. Meistergrad.

Gestaltung und Fotos: Stefan Becker
Deutsches Dan-Kollegium e.V., 2009
Internet: www.ddk-ev.de • E-Mail: info@ddk-ev.de