



# Technikserie mit Rolf Wegener, 8 Dan DDK und den Brüdern Marsch

## Kombinationen:



### ko uchi gari – hiza guruma

Tori setzt ko uchi gari am rechten Bein Ukes an. Uke zieht sein angegriffenes rechtes Bein zurück. Tori zieht sein Angriffsbein/Fuß zurück und setzt mit dem linken Bein/Fuß hiza guruma an und zwar so, dass der Fuß oberhalb des Kniegelenkes von Uke angehalten wird; beim Ansatz unterhalb des Knies würde Uke übersteigen.

### ko uch gari – morote sei otoshi

Tori greift ko uch gari am rechten Bein Ukes an und Uke zieht das Bein zurück. Tori zieht nun den rechten Arm Ukes nach vorn und nach oben, so dass Uke in den Zehenstand kommt. Gleichzeitig macht Tori eine Drehung und Wechselschritt, so dass sein rechtes Bein außerhalb Ukes vorbei geführt wird. Der rechte Arm Ukes wird parallel zur Matte nach vorne gezogen und der rechte Arm Toris muß so hoch gedrückt werden, dass die rechte Faust auf dem Kopf liegt. Durch diese Haltung wird vermieden, dass das Gelenk des rechten Arms Toris Zusammen gedrückt und längerfristig geschädigt wird.

### ko uch gari – hiza guruma rückwärts

Tori greift mit ko uchi gari an. Uke zieht sein angegriffenes Bein zurück. Tori setzt den rechten Fuß diagonal ab und macht einen Wechselschritt nach vorne mit dem linken Bein. Durch dieses nachsetzen kann Tori die Balance Ukes nach hinten brechen.

Nun wird hiza guruma angesetzt, damit Uke die Position seines rechten Beines nicht mehr verändern kann. Die Wurfausführung erfolgt in der Art nach sumi otoshi

## Konter-Techniken:



### hiza guruma – sumi gaeshi

Uke greift mit hiza guruma rechts an Tori blockt den Wurfansatz und zieht sein linkes Bein hoch - das Knie zeigt hierbei nach außen.

Der Spann des linken Fußes Toris wird in der Kniekehle Ukes angesetzt, gleichzeitig muss oben ein enger Kontakt hergestellt werden.

Nunmehr zieht Tori Uke nach unten und hebt mit dem linken Bein Uke an. Uke muss eine Fallrolle rechts ausführen.

### hiza guruma – o uch gari

Uke greift mit hiza guruma rechts an.

Tori blockt den Ansatz und schiebt sein linkes Bein durch die Beine Ukes und führt o uch gari links aus.