

- b. Bei Erzeugung einer Pronation ist der Schmerz im Ellenbogen sogar sehr viel deutlicher als in der Schulter spürbar, was eher den Wettkampfregeleln entspricht.

Prinzipien der Verteidigung gegen Ude-kansetsu-waza

Bei der Verteidigung geht es vorrangig um das Verhindern der Prinzipien. Bis auf die Vorspannung sind die 3 restlichen Prinzipien notwendige Bedingungen, damit ein Hebel überhaupt funktionieren kann. Ist eines der 3 Prinzipien (Fixation, Nebenkrafteinleitung und Hauptkrafteinleitung) nicht gegeben, wird eine Ude-kansetsu-waza unmöglich.

1. frühzeitige grundsätzliche Verhaltensweisen (präventive Maßnahmen)

- möglichst frühzeitig Ansatz Toris unterbrechen, denn wenn Hebel angesetzt ist, bleibt meist wenig / keine Zeit mehr (wie z.B. bei Osae-komi-waza - 25 Sekunden)
- gestreckten Arm vermeiden (Arm kurz halten und in Richtung eigene Brust ziehen, ggf. mit 2.Hand unterstützen)

2. Prinzipien

- Fixation vermeiden – speziell Handgelenk und Schulter
- Auflagepunkte für die Nebenkrafteinleitung – Ellenbogen und Handgelenk; bei Ude-hishigi – Arm drehen; sich selbst so drehen, dass Stütz- und Druckpunkte am Arm nicht zur Wirkung kommen
- Hauptkraftangriff – eigenes Revers bei Ude-hishigi; Armmuskulatur anspannen, dass der erste Druck nicht zur Aufgabe zwingt

3. Kombinationsmöglichkeit

- Vermeidung der Rückenlage – Osae-komi-waza (eigene Fixierung in Bauch-/Rückenlage vom Gegner vermeiden)
- Hals kurz; Griff in eigenes Revers – Würgegefahr

4. Regelwerk

- Mattenflucht
- Aufstehen (Gegner von der Matte heben)

9.5.3 Prinzipien des Würgens und Verteidigung

Klassifizierungsmöglichkeiten:

(1) Einteilung nach Kodokan (11 erlaubte Techniken)

- Shime-waza:

(Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime, Kata-juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, Sode-guruma-jime, Katate-jime, Ryote-jime, Tsukkomi-jime, Sankaku-jime)

- 1 verbotene Shime-waza (Do-jime)

(2) Einteilung nach Wolfgang Hofmann

- Würgegruppen:

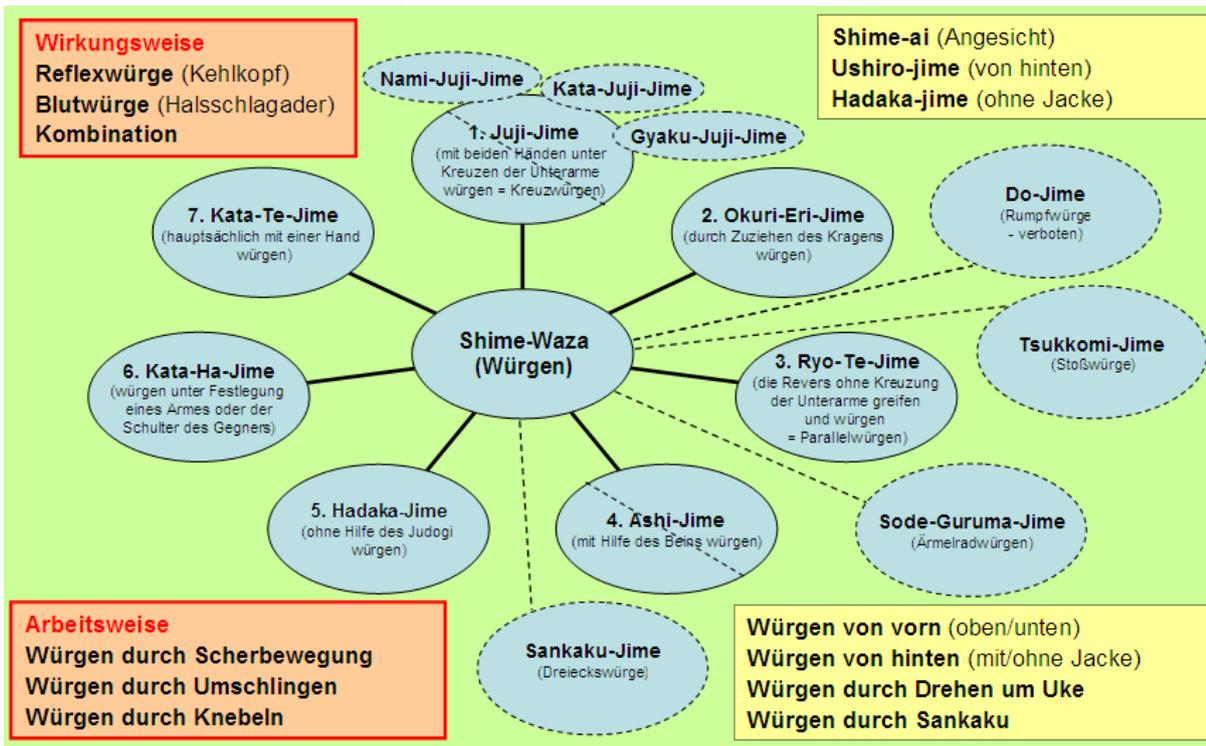
(Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, Katate-jime, Ryote-jime, Ashi-jime)

(3) Einteilung nach Wirkungsweisen

- Wirkung auf die Halsschlagader (Bewusstlosigkeit, kein Schmerz)
- Wirkung auf Halsvorderseite (Angustzustände, Schmerz, selten Bewusstlosigkeit)
- kombinierte Wirkung

(4) Einteilung nach Arbeitsweisen

- Scheren, Umschlingen, Knebeln

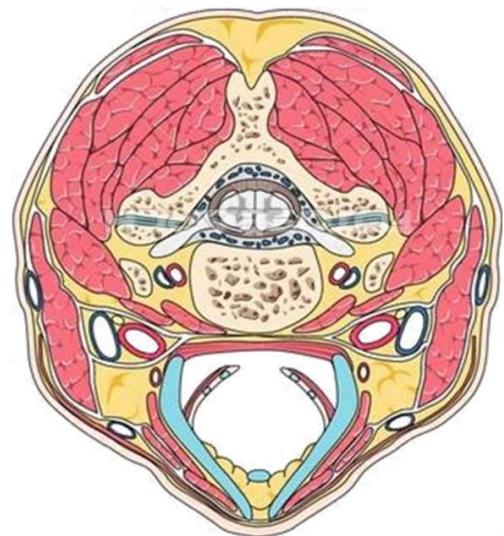


Der Angriff auf den Hals, eine große Schwachstelle des Körpers, scheint allgemein und auf den ersten Blick eine recht einfache Prozedur zu sein. Die Vielfalt von Klassifizierungsvarianten zeigt aber, dass auch hier eine genauere Betrachtung bezüglich Ursache und Wirkung notwendig ist.

Es ist für eine allgemeingültige Demonstration und Erläuterung anatomisches Hintergrundwissen wichtig.

Bei der Betrachtung der Halsanatomie (hier im Querschnitt abgebildet) erkennt man u.a. Folgendes:

- **die Wirbelsäule**
 - gut geschützt und hinten von starker Muskulatur umgeben (daher macht das Würgen an der Halshinterseite keinen Sinn)
- **die Halsmuskulatur**
 - im hinteren Bereich starke Muskulatur zum Schutz der Wirbelsäule, seitlich



der Kopfwender (musculus sternocleidomastoideus), vorn noch kleinere Muskeln (Hals eher vorn oder seitlich angreifbar)

- **den Kehlkopf**

- *vorn am Hals; mit Reflektoren (Verzweigungen des Sympathikus)*
- *anatomisch ist es bei unseren Würgetechniken nicht möglich, die Luftröhre zusammen zu drücken (abdichten) und die Luftzufuhr zu unterbrechen, die Luftzufuhr ist maximal zu drosseln*

- **die Halsarterien (rot)**

- zur Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff
- sind hinter dem Kopfwender (musculus sternocleidomastoideus) eingebettet

- **die Halsvenen (blau)**

- sind für den Abtransport von sauerstoffarmen Blut und „Abfallstoffe“ aus dem Gehirn zuständig
- recht leicht zugänglich, da sie teilweise direkt unter der Haut liegen

Nach Betrachtung der Halsanatomie fassen wir noch mal mögliche physiologische und nervale Wirkungen, die beim Würgen eine Rolle spielen, zusammen:

(1) erniedrigte Sauerstoffversorgung durch arterielles Blut

- durch Kompression der Halsschlagadern kommt weniger Sauerstoff ins Gehirn

(2) erhöhter Kohlendioxidgehalt im Blut

- durch Kompression der Halsvenen und der Halsschlagadern kommt es zu einer gestörten Blutzirkulation (sauerstoffreiches Blut ins Gehirn, kohlendioxidreiches Blut aus dem Gehirn), dennoch läuft die Kohlendioxidproduktion im Gehirn weiter

(3) Angst- und Panikreaktion

- durch Kompression des Kehlkopfes (Rezeptoren mit Verzweigungen des Sympathikus befinden sich dort), kommt es zu Angstzuständen und dem Gefühl zu ersticken

(4) Reflex der Kopfschlagadern

- durch Kompression der Reflexpunkte rechts und links am Hals (sog. Sinus caroticus) kommt es zu einem langsameren Herzschlag, zudem sinkt der Blutdruck und es kommt wiederum zu einer Minderversorgung mit Sauerstoff im Gehirn

(5) Reflex der Propriozeptoren

- durch Kompression der Halsschlagadern und Halsvenen kommt es auch zu einer Minderversorgung im Ohr (Gleichgewichtsorgan sitzt dort, welches für die Propriozeption verantwortlich ist)
- es sind keine koordinierten Bewegungen mehr möglich, der Gewürgte befindet sich in einer hilflosen Situation, da er nicht adäquat handeln kann (nicht gezielt bewegen und greifen durch fehlendes Wissen zur Gelenkstellung)

(6) metabolische Störungen (=Stoffwechselstörungen)

- durch den eingeschränkten Gasaustausch beim Würgen (Zuviel Kohlendioxid im Blut) wird das Blut sauer (normalerweise ist das Blut leicht basisch)

(7) Reflex der Wandnerven

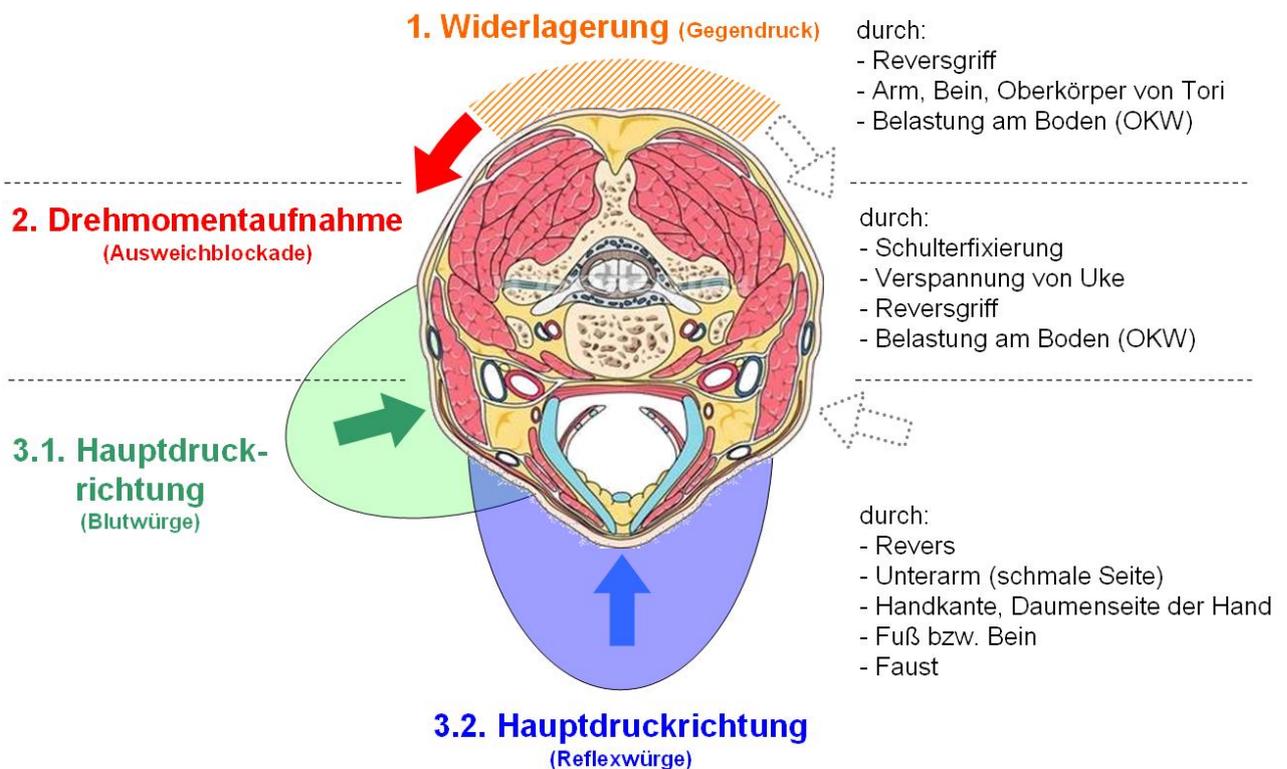
- die Nerven der Wand der inneren Organe (Magen-Darm-Trakt) leiten Informationen unabhängig vom Zentralnervensystem weiter (vegetatives Nervensystem = Sympathikus / Parasympathikus)
- bei Reizung des Sympathikus (bei Angriffen gegen die Halsvorderseite) kommt es somit zu einer Stress- bzw. Panikreaktion

Prinzipien des Würgens

Aus den Recherchen, mit den anatomischen und technischen Punkten, sind für das erfolgreiche Würgen nur 3 Prinzipien erkennbar.

Beispiel:

Ich stehe meinem Partner gegenüber. Ich möchte meinen Partner würgen und drücke mit meiner Hand gegen seinen Hals. Mein Partner wird solange zurückgehen, (und ich kann nicht würgen) bis eine Wand kommt (= sog. Widerlagerung, also Gegendruck). Trotz des Gegendrucks ist es möglich, dass sich mein Partner wegdrehen, also ausweichen kann. Auch dies muss ich verhindern (= sog. Drehmomentaufnahme, also Ausweichblockade). Habe ich dies getan, kann ich effektiv würgen (z.B. Blutwürge an der seitlichen Halspartie oder Reflexwürge an der vorderen Halspartie oder die Kombinationen der beiden).



Zusammengefasst können folgende Prinzipien beschrieben werden:

(1) Widerlagerung (Gegendruck)

- durch Reversgriff, durch Arm, Bein, Oberkörper von Tori, durch Belastung am Boden (Osae-komi-waza)

(2) Drehmomentaufnahme (Ausweichblockade)

- durch Schulterfixierung, Verspannung von Uke, Reversgriff, Belastung am Boden (Osae-komi-waza)

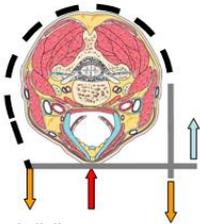
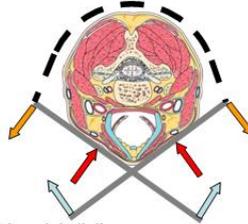
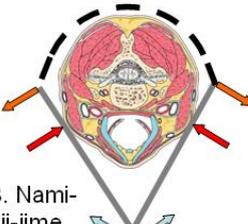
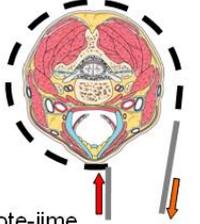
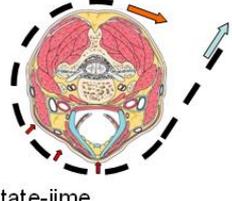
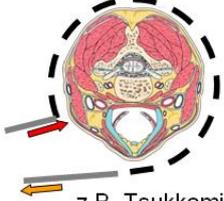
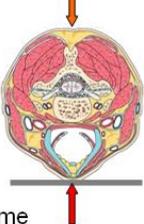
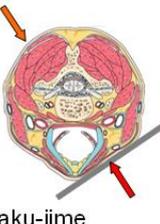
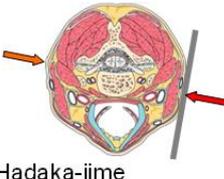
(3) Hauptdruckrichtung (Blut- und/oder Reflexwürge)

- durch Revers, Unterarm (schmale Seite), Handkante, Daumenseite der Hand, Fuß bzw. Bein, Faust

Die wichtigsten Punkte neben den Prinzipien des Würgens sind aus derzeitiger Sicht:

- Nach welchen Arbeitsweisen funktionieren Würgetechniken?
- Welche Wirkung haben Würgetechniken?

Diese Punkte lassen sich übersichtlich in einer Matrix darstellen und erklären.

Prinzipmatrix	Reflexwürge	Kombinierte Würge	Blutwürge
Scheren	 <p>z.B. Kata-juji-jime</p>	 <p>z.B. Nami-juji-jime</p>	 <p>z.B. Nami-juji-jime</p>
Schlingen	 <p>z.B. Ryote-jime</p>	 <p>z.B. Katate-jime</p>	 <p>z.B. Tsukkomi-jime</p>
Knebeln	 <p>z.B. Ashi-jime</p>	 <p>z.B. Sankaku-jime</p>	 <p>z.B. Hadaka-jime</p>

Prinzipien der Verteidigung

Bei der Verteidigung gegen Shime-waza gilt auch wieder, dass grundsätzlich die Anwendung der Prinzipien zu vereiteln sind:

- Widerlagerung verhindern
- Drehmomentaufnahme bzw. Ausweichblockade umgehen
- Hauptdruckkraft abwehren

Auch hier spielt, ähnlich wie bei den Ude-kansetsu-waza, der Grundsatz „Ansatz verhindern“ die größte Rolle.

(1) Verteidigung gegen Griffvorbereitung

- ungeschützten / langen Hals vermeiden (besser Kinn auf Brust bzw. Schultern hochziehen)

(2) Verteidigung gegen Griffdurchführung

- Halsmuskulatur anspannen (um Würge auszuhalten, bis evtl. Mate! kommt)
- Unterbrechung der Kraftwirkung der Arme des Angreifers (z.B. dagegen drücken oder eigene Hände zwischen Angreiferarme und Halspartie)

(3) Verteidigung gegen Griffdurchführung ohne gegen die Technik zu arbeiten

- aus Matte schieben (eher selten)
- Position zum Aufstehen finden (um Würge entgegen zu können)
- Schwachpunkte (z.B. würgende Arme) zu eigener Technik nutzen, z.B. Hebel (Gegenangriff)

Zusammenfassend die Technikgruppen der Katame-waza:

Osae-komi-waza (Haltegriffe)

Kesa-gatame	neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder kniend halten
Yoko-shiho-gatame	neben dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten
Tate-shiho-gatame	über dem Gegner liegend oder kniend halten
Kami-shiho-gatame	hinter dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten
Kata-gatame	Schulterhaltegriff

Ude-kansetsu-waza (Armhebel)

Juji-gatame	den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln
Ude-garami	den gebeugten Arm hebeln (Schlüssel)
Ude-gatame	mit beiden Händen von hinten auf den Arm