

DAS GROSSE BUCH DES JIU-JITSU

ALLE GRIFFE, SWEEPS UND TECHNIKEN,
DIE EIN KÄMPFER BEHERRSCHEN MUSS



riva

SAULO RIBEIRO mit Kevin Howell

SAULO RIBEIRO

mit Kevin Howell

**DAS GROSSE BUCH DES
JIU-JITSU**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© 2008 by Saulo Ribeiro and Kevin Howell. All rights reserved.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 bei Victory Belt Publishing unter dem Titel *Jiu-Jitsu University*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Thomas Hampf

Lektorat: Klaus Bartelt

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München

Bildnachweis: alle Fotos im Innenteil von Erich Krauss, außer: Catarina Monnier: 55, 108, 213, 367;

Rafael Lovato Jr: 109

Satz und Layout: inpunkt[w]o, Haiger, www.inpunktwo.de

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-787-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-052-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-053-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

SAULO RIBEIRO

mit Kevin Howell

DAS GROSSE BUCH DES JIU-JITSU

ALLE GRIFFE, SWEEPS UND TECHNIKEN,
DIE EIN KÄMPFER BEHERRSCHEN MUSS



riva

Inhalt

Einführung in das Brasilianische Jiu-Jitsu 12

Hebel	12
Jiu-Jitsu fühlen	12
Das Gürtelsystem	13
Weißgurt	13
Blaugurt	13
Violettgurt	13
Braungurt	14
Hab Vertrauen in deinen Gürtelgrad	14
Das in diesem Buch verwendete Gürtelsystem	14
Jiu-Jitsu und der Einzelne	14
Im Jiu-Jitsu ein hohes Niveau erreichen	15
Nicht nur im Dojo lernen	15
Wettkampf und Jiu-Jitsu	16

Das Ziel des Weißgurts: Durchhalten 18

Was bedeutet »durchhalten«?	18
Durchhalten als Grundlage von Gracies Jiu-Jitsu	18
Durchhaltepositionen	19
Durchhalten für Weißgurte	19
Durchhalten für höher Graduierte	20
Durchhalten und das Älterwerden	22
Schwerpunkt Durchhalten	22
<i>Durchhaltepositionen</i>	
Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten	23
Handkampf	23
Der Scoop	24
Verbreitete Irrmeinungen	25

<i>Auf allen vieren</i>	
Angriffe von hinten auf allen vieren überstehen	27
Veranschaulichung ohne Gegner	27
Auf allen vieren durchhalten	28
Auf allen vieren: So geht es weiter	29
In die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten rollen	29
Verbreitete Irrmeinungen	31
<i>Die Mount-Position</i>	
Durchhalten gegen einen Angreifer in der Mount-Position	33
Einnehmen der Durchhalteposition ohne Gegner	33
Rechtzeitig die Verteidigungsstellung einnehmen	34
Abwehr gegen Würgegriffe	35
Fehler beim Durchhalten gegen eine Würgetechnik	35
Durchhalten gegen einen oben sitzenden Angreifer (Seated Mount)	36
Verbreitete Irrmeinungen	37
<i>Seitenkontrolle</i>	
Durchhalten gegen Haltegriffe von der Seite	39
Die Cross-Face-Abwehr	39
Lösen der Hand	40
Handkampf bei Kesa Gatame	41
Umgekehrter Kesa Gatame	42
Verbreitete Irrmeinungen	43
<i>Knie auf dem Bauch</i>	
Durchhalten gegen das Knie auf dem Bauch	47
Übung der Knie-auf-dem-Bauch-Abwehr (ohne Gegner)	47
Rechtzeitig das Bein anheben	48
Die Wichtigkeit der Vermeidung	48
Herausdrehen in eine neue Durchhalteposition	49
Fehler beim Herausdrehen	51
Verbreitete Irrmeinungen	52

Die Geheimwaffe des Blaugurts: Befreiungstechniken 54

Was bedeutet »sich befreien«?	54
Durchhalten führt zur Befreiung	54
Timing und Befreiung	55
Der Faktor Zeit bei Befreiungstechniken	55
Mit einer Hinhaltetaktik umgehen	55
Befreiungstechniken und Gürtelgrade	56
Das Trainieren von Befreiungstechniken	56
<i>Kontrolle von hinten</i>	
Befreiung aus der Kontrolle von hinten	57
Ein häufiger Fehler	59
Befreiung aus dem »Body Lock«	60
Befreiung aus der Doppelumklammerung	61
Befreiung aus der Position auf allen vieren	63
<i>Die Mount-Position</i>	
Befreiung aus der Mount-Position	65
Befreiung über den Ellenbogen gegen einen Gegner in der Mount-Position	66
Befreiung gegen einen auf dir Sitzenden	68

<i>Seitenkontrolle</i>	
Befreiung aus der Seitenkontrolle	70
Wiedereinnehmen der Guard-Position aus der Seitenkontrolle	72
Befreiung aus der Seitenkontrolle und Einnahme der Knieposition	74
Herausdrehen aus der Seitenkontrolle	76
Befreiung aus dem Kesa Gatame	78
Befreiung aus dem umgekehrten Kesa Gatame	80
Befreiung aus einem Wrestling-Haltegriff	82
<i>Knie auf dem Bauch</i>	
Herausdrehen aus der Knie-auf-dem-Bauch-Position	84
<i>Seitstreckhebel</i>	
Übung zur Vermeidung des Seitstreckhebels	86
Verbreitete Irrmeinungen	87
Seitstreckhebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position (1)	88
Seitstreckhebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position (2)	89
Seitstreckhebel-Befreiung von unten	91
<i>Dreieckshebel</i>	
Dreieckshebel-Befreiung und Überwinden der Guard-Position	94
Verbreitete Irrmeinungen	95
<i>Genickbeugehebel</i>	
Befreiung aus dem klassischen Genickbeugehebel	96
Befreiung aus dem Genickbeugehebel mit eingeklemmtem Arm	98
<i>Fußhebel</i>	
Einzelübung zur Befreiung aus dem Fußhebel	100
Fußhebelbefreiung aus der Guard-Position	101
<i>Kimura-Hebel</i>	
Befreiung aus dem Kimura-Hebel in Seitenlage (Half Guard)	102
Befreiung aus dem Kimura-Hebel und folgender eigener Armhebel	103

Die Perfektionierung des Violettgurts: die Guard-Position 106

Der Zweck der Guard-Position	106
Vorbeugen gegen und Erzwingen von Aktionen	107
Den Raum kontrollieren, ohne zu drücken	107
Offene vor geschlossener Guard	107
Sich in der Guard-Position wohlfühlen	107
Lernen, von jeder Guard-Position aus zu kämpfen	108
Methoden des Guard-Positionstrainings	108
Die Guard-Position beim Violettgurt	109
Geschlossene Guard-Position gegen kniende Gegner	110
Umklammern des Armes (Arm Wrap) aus der geschlossenen Guard-Position	110
Einzelübung: vom Arm-Wrap-Würger zum Armstreckhebel	112
Vom Arm-Wrap-Würger zum Armstreckhebel (mit Gegner)	113
Umklammerung des Rückens aus der geschlossenen Guard-Position	115
Von der Umklammerung zur Rückenkontrolle	117
Schere/Knieschild	119
Der klassische Armhebel	121
Vom Armhebel zum Kreuzwürger	122
Brabo-Würger	124

Der klassische Dreieckswürger	126
Einzelübung Walzen-Sweep	128
Walzen-Sweep (Hip Bump Sweep)	129
Blumen-Sweep (Flower Sweep)	130
Geschlossene Guard-Position gegen stehende Gegner	132
Aus dem Gleichgewicht bringen	132
Fersenrückwurf (Hip Push Sweep)	133
Der klassische Underhook Sweep	135
Wegrollen gegen Underhook-Verteidigung	137
Verbreitete Irrmeinungen	139
Verteidigung der Guard-Position	140
Verteidigung gegen das Durchkommen unter einem Bein	140
Einzelübung: Verteidigung gegen das Durchkommen unter einem Bein	140
Verteidigung gegen beidseitigen Griff unter die Beine und Sweep	142
Verteidigung gegen das Passieren über die Beine	144
Verteidigung gegen das Zusammendrücken der Beine	144
Schlechte Verteidigung gegen das Zusammendrücken der Beine	145
Verteidigung gegen den Over-and-under-Smash-Pass	146
Schlechte Verteidigung gegen den Over-and-under-Smash-Pass	148
Gleichseitiger Knieblock	149
Misslungener gleichseitiger Knieblock	151
Blockieren des durchgeschobenen Knies	152
Rechtzeitiger Griff zum Kragen gegen den Toreando-Angriff	154
Kragenzug gegen den Toreando-Angriff	154
Wegziehen des Fußgelenks gegen den Toreando-Angriff	156
Spätes Abblocken des Toreando-Angriffs	158
Beidhändiger Toreando-Block	160
Armstreckhebel	162
Schulterhebel statt Armstreckhebel	163
Die Schmetterlings-Guard-Position	165
Kontrolle des Abstands	165
Kontrolle der Bewegung	166
Einzelübung für den Schmetterlingswurf	167
Klassischer Schmetterlingswurf	168
Fehlgeschlagener Schmetterlingswurf	170
Wing Sweep	171
Drehstreckhebel-Übung	172
Klassischer Kreuzwürger	174
Kreuzwürger mit einer Handfläche nach oben	176
Die Spinnen-Guard-Position	178
Kontrolle und Bewegung	178
Schlechte Kontrolle und Bewegung	180
Wurf aus der Spinnen-Guard-Position	181
Guard-Position mit diagonalem Ärmelgriff	183
Die Position	183
Falsche Position	185
Der klassische Stativwurf (Tripod Sweep)	186
Rückwärtsrollwurf (Backroll Sweep) mit diagonal gegriffenem Ärmel	188
Die De-La-Riva-Guard-Position	189
Ausgangsposition	189
Befreiungsaktion	190
Seitwärtsrollwurf	190
Kopfwurf (Tomoe-Nage) aus der De-La-Riva-Guard-Position	192

Aufsetzen (Sit-Up Guard)	194
Aufsetzübung	194
Aus dem Sitzen zum klassischen Wurf	195
Seitrollwurf rückwärts (Reverse Roll Sweep)	196
Fehlgeschlagener Seitwärtsrollwurf rückwärts	197
Die umgekehrte De-La-Riva-Guard-Position	198
Positionierung	198
Einüben der umgekehrten De-La-Riva-Guard-Position	199
Falsche Position	200
Kniewurf	201
Die Half-Guard-Position	202
Wiedererlangen der Guard-Position bzw. der Kontrolle	202
Schlechte Kontrolle	204
Kontrolle aus der Tiefe	206
Noch tiefer gehen	207
Durch die Hintertür in den Rücken des Gegners	209
Kimura-Hebel	210
Falscher Kimura-Hebel	211

Die Mission des Braungurts: Überwinden der Guard-Position 212

Das Grundprinzip der Überwindung einer Guard-Position	212
Die Bausteine zur Überwindung der Guard-Position	212
Der präventive Aspekt beim Überwinden der Guard-Position	213
Das Vorseilen beim Überwinden der Guard-Position	214
Das Überwinden der Guard-Position trainieren	214
Überwinden der Guard-Position für Braungurte	214
Überwinden der geschlossenen Guard-Position aus der Kniestellung	215
Abblocken des Kragengriffs	215
Verteidigung gegen den diagonalen Griff in den Kragen	217
Befreiung aus der Guard-Position mit eingehaktem Arm	219
Befreiung aus dem Griff über die Schulter in den Gürtel	221
Klassisches Öffnen der Beine auf den Knien	222
Abblocken des Dreieckshebels	224
Fehlgeschlagener Dreieckshebel-Block	225
Öffnen der Guard-Position, wenn dein Gegner beide Arme nach hinten verschränkt	226
Öffnen durch das Aushebeln eines Beines	227
Überwinden der geschlossenen Guard-Position durch Hochdrücken eines Beines	229
Überwinden der Hüftblockade	231
Variante des Hochdrückens eines Beines	232
Überwinden der geschlossenen Guard-Position durch Hochdrücken beider Beine	234
Variante des Hochdrückens beider Beine	236
Von der Kampfgrundstellung zur Passiertechnik	237
Überwinden der Guard-Position aus dem Stand	239
Aufwärmübung	239
Richtiger und falscher Stand	240
Öffnen der Guard-Position aus dem Stand durch Druck der Hüfte	243
Defensives Hocken und Öffnung aus dem Stand	244
Öffnen mithilfe der Kontrolle eines Armes	246

Öffnen der Guard-Position gegen besonders lange Beine	249
Griff an die Achseln zum Öffnen und Verhindern der Brücke	250
Öffnen bei doppelter Umklammerung des Rückens	252
Grundlegende Techniken zum Passieren der offenen Guard-Position	254
Beinfessel von vorn	254
Beinfessel von hinten	256
Beinfessel von der Seite mit Seitenwechsel	258
Knie-Cross	260
Knie-Cross gegen Griff ans Revers	262
Winkeländerung für den Knie-Cross	264
Toreando-Pass (grundsätzliche Herangehensweise)	266
Toreando-Pass gegen eingehakten Fuß	267
Toreando mit Hüftkontrolle	268
Beinumleger (Two-in-one Leg Pass)	270
Überwinden der Schmetterlings-Guard-Position	272
Haltung und Gleichgewicht	272
Um den flachen Schmetterling herumgehen	274
Wallid-Ismael-Variante	276
Umklammern der Beine (Wrap-the-Legs Pass)	278
Die Hände aufstützen (Hand Plant Pass)	279
Änderung der Aktionsebene (Level Change Pass)	281
Nach-vorn-Drücken des Knies (Forward Knee-Press Pass)	282
Am Kreuzgriff vorbeikommen	284
Drehen der Hüfte in der Luft (Floating Hip-Switch Pass)	286
Drehen der Hüfte in der Luft gegen den Griff am Hosenbein	288
Der Star-Pass	290
Übergang von der Passiertechnik in die Mount-Position	292
Das Standrad (Stand-Up Wheel Pass)	294
Der X-Pass	296
Schienbein gegen Schienbein (Shin-to-Shin Pass)	298
Die Spinnen-Guard-Position überwinden	301
Öffnen und Passieren	301
Am umschlungenen Bein vorbeikommen (Leg Lasso Pass)	303
Den diagonalen Griff überwinden (Cross-Grip-Pässe)	305
An derselben Seite vorbeikommen (Same Side Pass)	305
Die De-La-Riva-Guard-Position überwinden	307
Sich befreien und vorbeikommen	307
Vom Fußhaken befreien und passieren	309
Passieren der tiefen De-La-Riva-Stellung	311
Guard-Position im Sitzen (Sit-Up Guard)	313
Step-Around-Pass	313
Von der Umklammerung in die Mount-Position	315
Von der Umklammerung zur Knie-zum-Zentrum-Variante	317
Die umgekehrte De-La-Riva-Position überwinden	319
Hüft-Smash	319
Auf dem Gegner reiten (Floating Pass)	321
An der umgekehrten Guard-Position vorbeikommen	323
Hüftroller (Hip Pass)	323
Gefahr des Umgreifens der Beine	325
An der X-Guard-Position vorbeikommen	326
Gleichgewichtsübung mit dem Ball für das Öffnen und Passieren	326
Öffnen und Passieren	327

An der Half-Guard-Position vorbeikommen	329
Den Gegner flach auf die Matte bringen	329
Passieren durch Strecken des Beines plus Knieblock	330
Passieren durch Körperdrehung mit Schienbeinschub	332
Den Arm blockieren und passieren (Blocked Arm Pass)	334
Xandes Flattening Pass	336
Passieren mit dem Schienbein als Keil (Shin Shield Pass)	338
Esgrima-Pass	340
Vom Esgrima-Pass in die Mount-Position	342
Fredson Alves' Esgrima-Pass	344
Durch Vortäuschen eines Armhebels vorbeikommen	346
Sich auf die andere Seite schwingen (Opposite Side Pass)	348
Opposite Side Pass gegen Fußhaken	350
Vom Opposite Side Pass zur Mount-Position	352
Half Mount Pass	354
Aus der Half-Mount-Position zum Knee Cross Pass	356
Tiefe Half-Guard-Position/Herausziehen des Beins	358
Verbreitete Irrmeinungen	359
Hüftdrehung gegen die Half-Butterfly-Guard	360
Drehen der Hüfte (Hip-Drive Pass) gegen die offene Half-Guard-Position	362
Die offene Half-Guard-Position durch Umklammern beider Beine überwinden (Lemon Squeeze Pass)	364

Der Schwerpunkt des Schwarzgurts: Aufgabetechniken 366

Beim Training Niederlagen akzeptieren	366
Niederlagen akzeptieren für höher Graduierte	366
Aufgabetechniken als Werkzeug	367
Flüssiges Jiu-Jitsu und Aufgabetechniken	367
Kraftaufwand in der Endphase	368
Aufgabetechniken zur Perfektion bringen	368
Positionskontrolle und Aufgabetechniken	368
Aufgabetechniken von oben und der Schwarzgurt	368
Der Rücken	370
Den Kragen greifen: Pfeil-und-Bogen-Würger	370
Seitstreckhebel gegen Würgeverteidigung	372
Arm-und-Kragen-Würger	373
Ezequiel-Würger von hinten	374
Die Mount-Position	375
Der Armbeugehebel	375
Seitstreckhebel aus der Mount-Position	378
Ezequiel-Würger	380
Kata Gatame	382
Kreuzwürger mit einer Handfläche nach oben und einer nach unten	384
Kreuzwürger mit beiden Handflächen nach oben	386
Dreieckswürger	388
Kreuzwürger aus der S-Mount-Position	390
Seitstreckhebel aus der S-Mount-Position	392
Kombination Kata Gatame und Ezequiel	394
Kragenwürgerübung	395

Seitenkontrolle	397
Kimura-Hebel	397
Um den Gegner herum in den Seitstreckhebel gehen	400
Roylers Armhebel	402
Seitstreckhebel	404
Fehlgeschlagener Seitstreckhebel	406
Vom Seitstreckhebel zum Kimura-Hebel	407
Übersteigwürger (Step-over Choke)	408
Unterarmwürger (Bread Cutter Choke)	410
Baseball-Würger	412
Schildkrötenposition von oben	414
Uhrenwürger (Clock Choke)	414
Aufgabetechniken aus der Half-Guard-Position	416
Brabo-Würger	416
Vom Brabo-Würger zum Armstreckhebel	419
Aufgabetechniken gegen die Guard-Position	420
Gerader Fußgelenkshebel	420

Dank	425
-------------------	------------

Einführung in das Brasilianische Jiu-Jitsu

»Die Kenntnis der Technik reicht nicht aus. Man muss die Techniken transzendieren, damit die Kunst eine kunstlose Kunst wird, die dem Unbewussten entspringt.«

Daisetsu Teitaro Suzuki

Hebel

Rickson Gracie hat meine Philosophie und meine Ansichten in Bezug auf das Jiu-Jitsu begründet und geprägt. Ich bin ihm nicht nur für seine Techniken und Wettkampfstrategien dankbar, sondern für all sein Wissen. Es ist das, was ich heute lehre. Mein Jiu-Jitsu basiert auf seinen Kenntnissen der Hebelwirkung.

Jeder redet über Hebelwirkung, doch nur wenige nutzen sie für ihr Jiu-Jitsu. Alles, was ich in diesem Buch zeige, hat mit der Effizienz von Hebeln und Drehpunkten zu tun. Wie kann ich jemanden hochheben, der doppelt so viel wiegt wie ich? Wie kann ich einen Armhebel bei jemandem ansetzen, der dreimal so stark ist wie ich? Die Antwort ist immer die gleiche: durch Hebelkraft. Das ist der entscheidende Punkt beim Griffkampf (Grappling). Suche immer nach Positionen, durch welche die Kraft, die du ausübst, verstärkt und die deines Gegners verringert wird. Es sind die Hebelpunkte, die du ausfindig machen musst.

Jiu-Jitsu fühlen

»Wenn du nachdenkst, verlierst du Zeit. Wenn du Zeit verlierst, musst du Kraft aufwenden. Wenn du Kraft aufwendest, ermüdest du. Und wenn du müde wirst, stirbst du.«

Das ist einer meiner liebsten Merksätze. Er bedeutet, dass alles Jiu-Jitsu darauf basieren muss, wie du deinen Gegner wahrnimmst. Das Timing einer Entscheidung gründet sich nicht darauf, was du denkst oder was zu tun ist. Es geht darum, dass dein Körper die Bewegung erkennt und automatisch handelt. Das nennt man Muskelgedächtnis. Wenn jemand deine Deckung durchbricht, dann *fühlst* du das und hast keine Zeit, darüber nachzudenken, was du nun tun sollst. Du musst sofort reagieren.

Das ist ein Aspekt, den ich vor langer Zeit mithilfe meiner Lehrer verstanden habe. Mein Jiu-Jitsu basiert auf Reaktion. Wenn du reagierst, gibst du deinem Verstand keine Zeit, sich von Gefühlen beeinflussen zu lassen. Du bist frei von Wut, Angst und Enttäuschung, du bewegst dich einfach. Wenn dein Gegner gegen deinen Ellenbogen drückt und du müde bist und es schon

fast wehtut, spielt das keine Rolle, denn du reagierst bereits. Du hast dir selbst keine Zeit gegeben, dich aus der Fassung bringen zu lassen. Meine Leitlinie ist: Nicht nachdenken! Wenn du nicht nachdenkst, musst du deinen Gegner unmittelbar wahrnehmen und entsprechend reagieren.

Das Gürtelsystem

Das Gürtelsystem des Brasilianischen Jiu-Jitsu dient dazu, den Erfahrungsstand der Trainierenden zu kennzeichnen. Die Gürtel reichen von den Anfängerstufen Weißgurt und Blaugurt über das mittlere Niveau des Violettgurts bis zu den fortgeschrittenen Stufen des Braungurts und des Schwarzgurts. Im Folgenden erkläre ich, wonach ein Schüler auf den jeweiligen Stufen streben sollte.

Weißgurt

Ich vergleiche den weißen Gürtel mit dem Beginn eines Lebenszyklus, etwa von der Geburt bis zur Sozialisation. So wie ein Kind seiner Mutter vertrauen muss, so muss der Weißgurt an den guten Willen seines Lehrers glauben. Irgendwann wird auch eine Zeit des Hinterfragens kommen, doch zunächst einmal muss er sich konzentrieren und trainieren. Weißgurte sollten mit allen beim Jiu-Jitsu möglichen Angriffen, Bewegungen und Positionen konfrontiert werden, damit ihnen bewusst wird, wie sie korrekt vorgehen müssen, um Fortschritte zu erzielen.

Viele denken, dass manche Bewegungen zu anspruchsvoll für Weißgurte sind. Ich bin da anderer Meinung. Ich finde, es gehört zu den Grundlagen, die einem Weißgurt vermittelt werden müssen, dass er alle Aspekte des Jiu-Jitsu kennenlernt. Zwar kann sich ein Weißgurt nicht mit den Feinheiten beschäftigen, doch er muss mit vernünftigen Grundlagen beginnen, um Fortschritte machen zu können. Wenn du angegriffen wirst, bekommst du eine Vorstellung davon. Es ist dann zuerst einmal wichtig durchzuhalten. Niemand kann irgendetwas perfektionieren, solange er das Durchhalten nicht gelernt hat.

Der Weg des Weißgurts dauert zwischen 6 und 18 Monaten, je nach den Voraussetzungen, die der Schüler mitbringt. Der Übergang vom Weißgurt zum Blaugurt ist der wichtigste Schritt, den man beim Jiu-Jitsu

geht. Ich achte genau darauf, dass jeder Schüler wirklich darauf vorbereitet ist.

Manche glauben, dass besonderes Talent oder sportliche Gewandtheit sofort zu einer höheren Graduierung führen sollten. Doch jemand mag ein guter Kämpfer sein und andere besiegen können, aber wie steht es mit seinen Grundlagen und Leitlinien?

Ich verleihe niemandem eine höhere Graduierung, nur weil er stark ist; dazu muss ich schon mehr sehen. Ich kenne alle meine Weißgurte gut und begleite sie dabei, wie sie als Mensch und als Jiu-Jitsu-Ka Fortschritte erzielen.

Blaugurt

Abgesehen vom Schwarzgurt ist der Blaugurt wahrscheinlich die Stufe, auf der ein Schüler die längste Zeit verweilt. Hier beginnt der Schüler, seine eigene Art zu entwickeln, wie er die Bewegungen ausführt. Blaugurte beginnen mit der Entwicklung eigener Strategien und Optionen und sie probieren alles aus, was sie sehen, bis sie langsam ihren eigenen Stil finden. Der blaue Gürtel ist somit die Stufe des Ausprobierens. Die Schüler experimentieren mit allen möglichen Taktiken und Techniken, bis sie herausfinden, was bei ihnen funktioniert. Dafür wird einige Zeit benötigt und deshalb ist der Blaugurt häufig die längste Entwicklungsstufe im Jiu-Jitsu.

Violettgurt

Der violette Gürtel ist die Stufe, auf welcher der Schüler beginnt, seine Technik zu verfeinern und anderen als Ratgeber zur Seite zu stehen. Während er über seinen eigenen Weg als Blaugurt nachdenkt, hilft der Violettgurt niedergraduierteren Schülern, indem er ihnen zeigt, wie sie die Fehler vermeiden können, die er selbst zuvor gemacht hat. In diesem Sinne braucht der Violettgurt den Kontakt zu Blaugurten.

Gleichzeitig werden ihn die Braungurte anspornen, seine Schnelligkeit zu erhöhen und seine Abwehrarbeit zu verbessern. In diesem Sinne wird der Braungurt einen Violettgurt auf eine Weise fördern, zu der ein Blaugurt nicht in der Lage ist. Es handelt sich um ein Lernen durch Geben und Annehmen von Erfahrung.

Es ist auch die Stufe, auf der ein Schüler beginnt, mehr mit Schwarzgurten zu trainieren. Ein Schwarzgurt

kann den Violettgurt wirklich fordern und der Violettgurt erinnert den Schwarzgurt an die Zeit, in der er die härteste Phase seines Lernprozesses durchlief. In der Zeit, in der er den violetten Gürtel trägt, sollte der Schüler dem Wissensstand eines Schwarzgurts näherkommen. Diese Kenntnisse sind es, die ich bei meinen fortgeschrittenen Violettgurten sehen möchte.

Um den braunen Gürtel zu erreichen, muss der Violettgurt Vertrauen in seine Fähigkeiten haben. Von den Blau- und Weißgurten darf er sich nicht mehr verunsichern lassen. Er muss auch respektvoll mit seinen Trainingspartnern umgehen und dazu fähig sein, Verteidigung und Angriff miteinander zu verbinden. Hat er dies alles gelernt, ist er bereit für den Braungurt.

Braungurt

Ein Braungurt ist fast ein Schwarzgurt. Ein Braungurt konzentriert sich darauf, die Kanten abzuschleifen und seine Technik abzurunden. Das ist der Gürtelgrad, bei dem ein Schüler hilfreiche Tipps benötigt, um auf die nächste Stufe zu gelangen. Diese Tipps machen den Unterschied zwischen Braun- und Schwarzgurten aus. Ein wichtiger Hinweis für einen Braungurt könnte sein: »Beweg dich ein bisschen mehr auf diese Seite, wenn du das machst ...« Diese kleinen Modifikationen sind sehr hilfreich auf dem Weg vom Braungurt zum Schwarzgurt. Deshalb ist es so wichtig, dass Schwarzgurte auf der Matte stehen. Sie haben die Erfahrung und sind bereits den Weg gegangen, den der andere Schüler noch zu gehen hat.

Hab Vertrauen in deinen Gürtelgrad

Wenn du dir über die Geschwindigkeit deiner Graduierungen Gedanken machst, verschwendest du deine Zeit. Denk daran: Bevor du ein Blau-, Violett- oder Braungurt wirst, möchtest du dich schon als solcher fühlen. Du musst das Gefühl haben, dass du wirklich über die entsprechenden Fähigkeiten verfügst. Dich selbst kannst du nicht täuschen. Einen Gürtelgrad zu erreichen ist lediglich der äußerliche Beweis dafür, dass zwischen dir und deinem Meister eine gute Verbindung besteht. Du wirst es selbst bereits wissen, wenn du sie dir verdient hast. Meine Aufgabe als Lehrer ist

es, da zu sein und zu bestätigen: »Es ist so weit.« Doch das solltest du bereits selbst gemerkt haben.

Jiu-Jitsu ist keine Mathematik und ein Gürtelgrad ist nicht an Anwesenheit oder Kalenderdaten gebunden. Ein reglementierter Graduierungsplan auf der Grundlage von Daten oder Anwesenheit ist die schlechteste Art, eine Entwicklung zu bemessen. Jiu-Jitsu ist komplexer als so ein Plan.

Es ist Unsinn, hinter einem Gürtel herzujagen und ihn so schnell wie möglich zu bekommen. Häufig sehen die Leute nicht, dass der Schwarzgurt der Gürtel ist, den sie am längsten tragen werden. Es kommt nicht darauf an, ob du ihn in 4 oder in 15 Jahren bekommst. In jedem Fall wirst du ihn für den Rest deines Lebens tragen. Der Weg zum schwarzen Gürtel ist der, der zählt.

Das in diesem Buch verwendete Gürtelsystem

Das in diesem Buch vorgestellte Gürtelsystem unterscheidet sich von dem in anderen Jiu-Jitsu-Lehrbüchern. Obwohl die Gürtelgrade nicht dogmatisch verwendet werden sollten (natürlich gibt es auch für Weißgurte Gelegenheiten, Aufgabetechniken anzuwenden), sind sie auch ein Bezugsrahmen für die Fähigkeiten, die du dir auf jeder einzelnen Stufe auf deinem Weg des Jiu-Jitsu aneignen solltest. Der Violettgurt sollte zum Beispiel die Deckung verstanden haben, bevor er die Stufe zum Braungurt erklimmt. Wenn der Schüler den braunen Gürtel erreicht, aber die Deckung nicht richtig beherrscht, wird es für ihn sehr viel schwieriger, im Lernprozess weiterzukommen. Der Zweck dieses Systems ist es, eine solide Grundlage für den Schüler zu schaffen sowie Fortschritte und Selbstvertrauen zu fördern. So beginnt der Weißgurt auf einer Position, an die er sich gewöhnen muss: Er liegt unten. Am anderen Ende steht der Schwarzgurt, von wo aus er seine Aufgabetechniken verbessert, so wie es auch in der Wirklichkeit wäre.

Jiu-Jitsu und der Einzelne

Jiu-Jitsu ist eine Einzelsportart, bei der es eines Trainingspartners bedarf, um Fortschritte zu erzielen. Doch wenn du dich ständig mit deinen Partnern vergleichst, hindert dich das daran, deine eigenen Erfahrungen zu

machen. Ich werde dich als Individuum behandeln. Wenn ich dich beim Griffkampf (Grappling) beobachte, lasse ich mich nicht davon beeindrucken, ob du gewinnst oder verlierst. Was ich sehen will, ist, wie du die Grundlagen des Jiu-Jitsu anwendest. Wie die Sache am Ende ausgeht, ist nicht von Bedeutung. Es kümmert mich nicht, wenn du fünfmal abklöpfen musst, solange du versuchst, durch Technik an dein Ziel zu kommen.

Im Jiu-Jitsu ein hohes Niveau erreichen

Das Ego ist das größte Hindernis auf dem Weg zu einem hohen Niveau im Jiu-Jitsu. Häufig ist es schwierig, dein Ego auszublenden, insbesondere dann, wenn du vor der Trainingsgruppe agieren musst. Es ist zwar sehr verbreitet, sich Gedanken um den Eindruck zu machen, den man dabei hinterlässt, aber wenn du dabei wirklich gut aussehen willst, darfst du eine solche Einstellung nicht haben. Versuche nicht, gut auszusehen! Es spielt keine Rolle, dass andere dabei zusehen, wenn dir etwas misslingt. Das einzige, das zählt, ist, dass du es versuchst.

Treibe Jiu-Jitsu mit dem Gemüt eines Kindes. Hast du dich schon einmal gefragt, warum Kinder so schnell lernen? Einer der Gründe ist, dass ihnen der Spaß wichtiger ist als ihr Ego. Entwickle dich mit der Naivität eines Kindes weiter. Heute sind alle Weißgurte auf dir drauf. Morgen schafft es jeder, einen Armhebel bei dir anzusetzen. Wie oft siehst du, dass ein höher graduerter Schüler es zulässt, dass ein niedriger graduerter Schüler bei ihm eine Aufgabetechnik ansetzt? Nur wenige lassen das zu, und das ist vor allem auf ihr Ego zurückzuführen.

Nicht nur im Dojo lernen

Alles, was gut für deinen Körper ist, ist auch gut für dein Jiu-Jitsu. Dazu gehören Surfen, Wandern, eine gesunde Ernährung und eine Vielzahl weiterer Aktivitäten. Sie halten dich stark und beweglich und können deinen Körper und Geist entspannen. Du fühlst dich jünger und fitter für dein Jiu-Jitsu-Training. Du kannst deine Fähigkeiten auch durch Meditation, Konditionstraining und Dehnübungen verbessern. Die Gi-

nastica Natural, eine Übungs- und Dehnmethode, die Elemente aus Yoga und Jiu-Jitsu enthält, ist eine gute Art, das zu tun. Alle Übungen der Ginastica Natural können ohne Partner ausgeübt werden, ein guter Weg, die vielfältigen Körperbewegungen des Jiu-Jitsu zu erlernen. So kannst du deine spezifische sportliche Kondition und deine Beweglichkeit so weiterentwickeln, dass sie mit deiner technischen Entwicklung Hand in Hand gehen.

Du kannst deinen Lernprozess auch durch die Verwendung von Büchern und Videos beschleunigen. Doch am Ende musst du immer mit einem Partner trainieren, damit sich dein Muskelgedächtnis die Techniken einprägt.



Kugelhanteln sind eine großartige Ergänzung zum Jiu-Jitsu.

Während du bei einem Lehrer trainierst, bleibe anderem gegenüber aufgeschlossen, damit du nicht von den Techniken und Ansichten deines Trainers abhängig wirst. Ich sage meinen Schülern, sie sollen nicht an mir kleben! Wenn ich jemanden sehe, der etwas Interessantes versucht, stelle ich ihn meinen Schülern vor. Marcelo Garcia, Fernando »Terere« Augusto, Eduardo Telles und Demian Maia haben alle ihre eigenen Sachen drauf, bei denen ich mich frage: »Wie machen sie das?« Ich will, dass alle meine Schüler von ihnen lernen und sich dadurch entwickeln. Es ist wichtig, aus mehr als einer Quelle zu lernen, denn niemand kann

alle Antworten auf alles haben. Ich möchte euch nicht auf die Waffen beschränken, die ich selbst habe. Als Trainer muss ich versuchen, euch alle Waffen an die Hand zu geben – *alles!*

Wettkampf und Jiu-Jitsu

Nicht jeder Jiu-Jitsu-Schüler muss an Wettkämpfen teilnehmen. Manche werden Jiu-Jitsu einfach nur deshalb trainieren wollen, weil sie Freude daran haben, ihre Kenntnisse zu erweitern. Andere mögen es vielleicht nicht, im Rampenlicht zu stehen, oder sie möchten in dieser Sportart einfach nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Ich selbst treibe gern andere Sportarten, doch ich habe nicht den Wunsch, in ihnen an Wettkämpfen teilzunehmen. Manche Leute mögen Wettkämpfe einfach nicht, weil sie nicht wissen, wie sie mit Niederlagen umgehen sollen. Wenn sie gewinnen, sind sie glücklich, und wenn sie verlieren, stellt das ihre Welt auf den Kopf. Das ist ein Problem. Die Angst vor dem Verlieren hält manche Leute vom Wettkampf ab. Dann gibt es wiederum solche, für die der Wettkampf alles bedeutet. Dabei vergessen sie, dass dies einfach eine Freizeitbeschäftigung ist, ein Spiel, an dem Kenntnisse, Strategie, Timing, Gesundheit und Einstellung beteiligt sind. Wie bei jedem Spiel gewinnt auch beim Jiu-Jitsu nicht immer der Beste. Denk zum Beispiel an die Weltmeisterschaft: 30 Männer schwitzen bei ihrem Training Blut und Wasser, doch es gibt nur einen Gewinner. Und was ist mit den anderen 29, die so hart gearbeitet haben? Ist der Sieger wirklich besser als all die anderen? Manchmal scheidet der Kämpfer mit der besten Technik gleich in der ersten Runde aus.

Wenn du dich dazu entschließt, an Wettkämpfen teilzunehmen, musst du dir darüber im Klaren sein, dass der Wettkampf die Kunst ist, mit Stress umzugehen. Manche Menschen sind schon früh in ihrem Leben mit solchem Druck konfrontiert, andere erst sehr viel später. Einen Kampf durchstehen zu müssen bedeutet, einem großem Druck ausgesetzt zu sein.

Aber auch ein Schüler, der nicht an Wettkämpfen teilnimmt, kämpft dennoch, sofern er einen Druck verspürt. Vielleicht verspürt er sogar mehr Druck als derjenige, der an Wettkämpfen teilnimmt. Er kämpft gegen sich selbst. Er kämpft gegen seine Gefühle. Er kämpft gegen die von ihm getroffene Wahl. Der stärkste Gegner, den du haben kannst, bist du selbst. Letztlich bist du selbst der Gegner, der dir im Ring gegen-

übersteht, denn du kannst nicht erfolgreich kämpfen, wenn du dich nicht um die inneren Belange kümmerst, die deine Leistung beeinflussen. Wenn du kämpfst, kannst du nicht im Traum daran denken, deinen Gegner zu besiegen, solange du dabei zu besorgt um dich selbst bist. Wenn du jedoch mit deiner Vorbereitung zufrieden bist, dann kannst du auch darauf vertrauen, deine Leistung zu bringen. Ein Champion zu werden hat nichts mit deinem Gegner zu tun. Es geht um dich. Und schließlich: Wenn du von jemandem Jiu-Jitsu lernen willst, solltest du das im Verein oder Dojo tun. Viele nehmen in der Hoffnung an Wettkämpfen teil, das könnte ein schneller Weg sein, um besser zu werden. Doch tatsächlich hat die Qualität deines Trainingspartners einen viel größeren Einfluss auf die Entwicklung deiner Fähigkeiten als der Wettkampf. Obwohl der Wettkampf ein Teil des Trainings sein kann, wird er deine Technik allein nicht verbessern. Der Wettkampf zeigt nur einen kleinen Teil der Kenntnisse des Wettkämpfers. Im Verein oder Dojo kannst du sehen, wo er wirklich steht. Du siehst ihn entspannt und in der geeigneten Umgebung, um sein Verständnis des Jiu-Jitsu zu zeigen und dich und andere von seinen Fähigkeiten profitieren zu lassen. Das ist es, was das Jiu-Jitsu weiterentwickelt. Der Wettkampf wird immer ein Schaukasten sein, um der Welt zu zeigen, wie professionell der Sport sein kann. Doch die Weiterentwicklung unserer Disziplin über die kommenden Generationen wird nicht vom Aspekt des Wettbewerbs abhängig sein.

Das Ziel des Weißgurts: Durchhalten

»Ein Krieger ist darauf gedrillt zu überleben, und er überlebt auf die beste aller möglichen Arten.«

Carlos Castaneda

Was bedeutet »durchhalten«?

Jeder Mensch hat Ängste und jeder Jiu-Jitsu-Anfänger in jedem Verein oder Dojo der Welt wird von Ängsten begleitet, wenn er zum ersten Mal die Matte betritt. Es kann sich dabei um Klaustrophobie, um Angst vor Schmerzen oder um Atemnot handeln. Der Schüler überwindet diese Ängste, indem er sich immer wieder mit ihnen konfrontiert. Er kann jederzeit abklopfen, um anzuzeigen, dass der Kampf vorbei ist, dann wieder von vorn beginnen und es erneut versuchen. Mit der Zeit befreit er sich allmählich von seiner Angst. Das ist ein natürlicher Vorgang mentalen Trainings, grundlegend für jeden Schüler. Auf diese Weise kann der Griffkämpfer nicht nur seine Angst überwinden, sondern auch seine instinktiven Verhaltensmuster des Versteifens und Verschwendens von Energie. Anstelle von Angst entwickelt er Vertrauen, Stärke und innere Ruhe in Stresssituationen. Mit anderen Worten: Er befreit sich von seiner Unsicherheit.

Das »Durchhalten« auf physischer Ebene ist einfach eine Ausweitung dieses mentalen Trainings. Zwar geht es um Körpertechniken, von denen ich dir zeigen werde, wie du sie zum Durchhalten einsetzt. Aber du musst dich auch an die Situation gewöhnen, körperlich angegriffen zu werden, insbesondere an den Druck und an das beengende Gefühl eines auf dir lastenden Gewichts. Dabei wirst du lernen, dich zu entspannen und dich auf diese schwierige Situation einzulassen. Das Durchhalten hängt somit ebenso von der mentalen Fähigkeit des Umgangs mit Notsituationen ab wie von den Körpertechniken.

Durchhalten als Grundlage von Gracies Jiu-Jitsu

Man muss sich vor Augen führen, dass das Durchhalten der Aspekt ist, der uns dem Begründer des Brasilianischen Jiu-Jitsu, Helio Gracie (siehe Kasten S. 21), am nächsten bringt. Aufgrund seiner geringen Körpergröße musste Helio lernen, gegen wesentlich größere und

stärkere Gegner durchzuhalten. In der Erkenntnis, dass es ihm nicht möglich war, diese Gegner mit Kraft zu besiegen, suchte Helio stattdessen nach Wegen, den Kampf durchzustehen. Es war ihm bewusst, dass es wesentlich weniger Kraft kostet, die Angriffe der Gegner zu vereiteln, als sich aus ihren Griffen zu befreien. Sein Ziel war es daher, den Kampf vielleicht nicht zu gewinnen, aber auch nicht zu unterliegen. Er würde einfach durchhalten.

Das Ergebnis von Helios Modifikationen war erstaunlich. Indem er sich auf den Einsatz von Hebeln als Mittel zum Durchhalten konzentrierte, entwickelte Helio Gracie das Jiu-Jitsu zu einer Kunst, die einer kleineren Person im Kampf gegen einen viel größeren Gegner einen Vorteil verschaffen konnte.

Durchhaltepositionen

Meine folgende Aussage verstößt gegen die geläufige Lehre des Jiu-Jitsu-Unterrichts: Das Durchhalten beruht nicht darauf, sich aus Aufgabetechniken zu befreien, sondern es geht vielmehr darum, sich in eine Position zu bringen, in der man keine Muskelkraft aufwenden muss, um sich zu verteidigen. Wenn es nur darum ginge, sich aus Aufgabetechniken zu befreien – wie könnte man erwarten, dass Helio Gracie mit seinen 65 Kilogramm Körpergewicht in der Lage wäre, sich aus starken Armhebeln oder engen Würgetechniken zu befreien?

Beim Durchhalten geht es darum, eine Position einzunehmen, die den Angriff des Gegners unterbindet und ihm die Gelegenheit zum Ansetzen seiner Aufgabetechnik nimmt. Es geht darum, die Lage so zu ändern, dass der Verteidiger in die günstige Position kommt. So bringst du deinen Gegner aus seiner bequemen Position. In der Folge werden alle seine Aktionen vorhersehbar, denn weil er nun aus einer für ihn ungünstigen Lage angreifen muss, kann er nur noch bestimmte Bewegungen ausführen.

Beim Durchhalten geht es also nicht hauptsächlich darum, sich aus Angriffen zu befreien. Doch wird dies wesentlich leichter, wenn es gelingt, eine Verteidigungsstellung einzunehmen, die den Gegner in eine ungünstige Position bringt.

Technisch gesehen musst du alle defensiven Aspekte einer Stellung beherrschen (zum Beispiel, deine Ellenbogen zum Schutz anzulegen, dich auf die Seite zu drehen, um in den richtigen Winkel zu kommen, und,

falls erforderlich, den Cross-Face abzuwehren), um zu verhindern, dass der Gegner dich kontrolliert. Du musst zudem all diese Aspekte gleichzeitig umsetzen können. Ich kann die Bedeutung dieser Aspekte gar nicht überbetonen. Wenn es dir nicht gelingt, all diese Dinge gleichzeitig zu beherrschen, dann bist du deinem Gegner ausgeliefert.

Der Schlüssel dazu ist die Fähigkeit zu spüren, was dein Gegner beabsichtigt. Diese Intuition ist lebenswichtig für das Durchhalten und es wird eine beträchtliche Zeit in Anspruch nehmen, sie zu entwickeln.

Doch zurück zu unserer Frage: Wie konnte Helio oder wie kann man im Allgemeinen aus einer gut angesetzten Würgetechnik herauskommen? Die Antwort ist: Zunächst musst du vermeiden, überhaupt in eine solche Lage zu geraten. Natürlich müssen Schüler trainieren, sich gegen Aufgabetechniken zu verteidigen, und daher geraten sie häufig in solche Situationen (und das wird ihnen im Laufe ihrer Jiu-Jitsu-Praxis passieren), doch sie müssen auch erkennen, dass die beste Verteidigung immer die ist, der Gefahr ganz aus dem Weg zu gehen. Wenn ich zum Beispiel in einen festen Dreieckshebel gerate, dann wird es umso unwahrscheinlicher, dass ich mich daraus befreie, je länger ich so festgehalten werde. Selbst mit den Kenntnissen, die ich in vielen solcher Situationen erworben habe, reagiere ich nur auf meinen Gegner, und das gibt ihm die Kontrolle über die Situation. Am Ende mag meine beste Verteidigung sein abzuklopfen. Deshalb müssen alle Schüler lernen, Stellungen einzunehmen, in denen Aufgabetechniken vermieden werden können.

Durchhalten für Weißgurte

Für den Weißgurt geht es ausschließlich darum durchzuhalten. Schließlich ist es das, was ein Weißgurt von der ersten Trainingseinheit an tun muss. Er wird nicht auf die Matte gehen und den Besten besiegen. Er hat niemanden, mit dem er sich vergleichen kann, denn er ist noch ein unbeschriebenes Blatt. Obwohl sich die meisten Anfänger für das Jiu-Jitsu interessieren, um seine Aufgabetechniken zu erlernen, ist die erste Lektion für den Anfänger das Durchhalten. Bevor es weitergeht, muss der Weißgurt erst einmal lernen zu überleben.

Hilfreiche Tipps zum Durchhalten

- Schließe immer deine Ellenbogen. Ein offener Ellenbogen ist eine Einladung für Armhebel, somit für die Kontrolle über den Oberkörper und grundsätzlich eine schlechte Stellung.
- Achte immer darauf, dass du nicht durch Übergreifen vor deinem Gesicht kontrolliert wirst (Cross-Face). Wenn dein Gegner die Ausrichtung deines Kopfes kontrolliert, dann kontrolliert er die Ausrichtung deines gesamten Körpers.
- Mache dich niemals flach. Ein flacher Körper ist ein unbeweglicher Körper.
- Drücke nie. Drücken als Verteidigung fixiert dich am Gegner und macht deine Hüften unbeweglich.
- Drehe deine Hüften und deinen Körper, um Kraft auszuüben, nicht deine Hände. Dein Körper ist eine viel stärkere Waffe als deine Arme allein.



Seitliche Durchhaltstellung

Darüber hinaus ist der weiße Gürtel das Stadium, in dem ich zunächst einmal die Unsicherheit und Geduld des Schülers teste. Unzählige Profis sind voller Selbstvertrauen und Kraft in mein Dojo gekommen, doch als sie unter einem meiner Weißgurte lagen, gerieten sie in Panik. Jeder muss lernen, geduldig zu sein, angefangen beim Weißgurt. Indem er mit einem Überlegenen umgehen muss, verliert der Schüler allmählich seine Unsicherheit und lernt, geduldig zu sein. Das ist ein Vorteil des Durchhaltetrainings, der ein ganzes Leben lang anhält.

Natürlich gebe ich den Weißgurten auch andere Waffen an die Hand als nur das Durchhalten. Aber wie bei einem jungen Mann, der in den Krieg zieht, ist mein erstes Ziel, ihm beizubringen, wie er überlebt und wieder zurück zu seiner Familie kommt. Er hat noch nicht viele Fähigkeiten, aber wenn er klug und geduldig ist und sich auf seine Verteidigung und das Gelernte konzentriert, kann er durchkommen.

Der Prozess, den ein Weißgurt durchläuft, lehrt Geduld in Situationen, in denen er abklopfen oder den Gegner abwehren muss. Irgendwann kommen die Schüler dann an den Punkt, an dem es um den folgenden Schlüsselaspekt geht: Wie kann ich die Lage ändern und das Abklopfen vermeiden?

Es ist natürlich zwingend notwendig, dass der Weißgurt das Abklopfen lernt, und zwar rechtzeitig und mehrmals. Das Abklopfen bedeutet einfach: »Okay, du hast mich, lass uns wieder von vorn beginnen!« Jedem Schüler sollte bewusst sein, dass das Abklopfen ein positiver Teil des Lernprozesses ist. Deshalb gibt

es auch keinen Grund dafür, sich mit aller Macht befreien zu wollen, wenn keine geeignete Technik zur Verfügung steht.

Durchhalten für höher Graduierte

Denken wir noch einmal an den Weißgurt, der etwas über das »Überleben« gelernt hat. Je länger er durchhält, desto mehr setzt er den höher Graduierten unter Druck. Für diesen ist das gut, denn es zwingt ihn, sich mehr zu bewegen und nach der kleinsten Lücke in der Verteidigung des Weißgurts zu suchen. Der Weißgurt stellt so die Sorgfalt des höher Graduierten auf die Probe, denn fortgeschrittene Schüler neigen häufig dazu, ihre Bewegungen zu überstürzen, wenn das Durchhaltevermögen des Weißgurts ihre Überlegenheit erschüttert. Normalerweise ist das der Punkt, an dem man zu einer Befreiungsaktion übergehen sollte, aber der Weißgurt verbleibt wahrscheinlich aufgrund seiner Unerfahrenheit und seines mangelnden Repertoires an Übergangstechniken weiterhin in der Durchhalteposition. Die Herausforderung, neue Wege zu finden, um den Weißgurt zu besiegen, ohne auf reine Kraft und Gewalt zurückzugreifen, bringt den höher Graduierten dazu, seine Anpassungs- und Übergangsfertigkeiten anzubringen.

Besucht ein Fortgeschrittener mein Dojo, verfolge ich einen anderen Ansatz in der Vermittlung des Durch-

haltens. Unterschiedliche Dojos haben verschiedene Arten, mit Besuchern umzugehen. Manchmal wählt der Trainingsleiter den stärksten und besten Schüler aus und erlaubt ihm, dem Besucher zu zeigen, was eine Harke ist, um den Wert des eigenen Dojo unter Beweis zu stellen. Ich glaube nicht, dass das die richtige Herangehensweise ist, und sie sagt nichts über die Fähigkeiten der Schüler aus, sich selbst zu schützen.

In meinem Dojo nutze ich den Besuch eines höher Graduierten dazu, die Fähigkeiten meiner Schüler zu testen, gegen jemanden durchzuhalten, der ihre Durchhaltetechniken nicht kennt. Ich will sehen, ob sie den Besucher dazu bringen können, wirklich hart zu arbeiten, um eine Lücke für seinen Angriff zu finden. Außerdem möchte ich sehen, ob unser Gast Geduld hat oder ob er bei meinen Weißgurten die Beherrschung verliert und grob zu ihnen wird. Oft genug versucht der Besucher, den Weißgurt fertigzumachen, besonders dann, wenn er sich an der Verteidigung des Weißgurts aufreißt. Dann bin ich wirklich froh, wenn meinem Weißgurt angesichts eines solchen Ansturms einfach nur das Durchhalten gelingt.

Wenn der Besucher aber zu meinem Schüler grob wird, bringe ich ihn in meine Welt und zeige ihm, was

es heißt zu »überleben«. Nun wird er gegen einen erfahrenen Kämpfer durchhalten müssen und er wird lernen, wie es für ihn ist, wenn die Rollen vertauscht sind. Manche höher Graduierten erfinden Vorwände oder täuschen Verletzungen vor, andere akzeptieren ihren relativen Mangel an Durchhaltevermögen. Wie auch immer, der Besuch des höher Graduierten gibt mir die Gelegenheit, ihn in beiden Rollen zu beobachten: als Jäger und als Opfer. Auf diese Weise kann ich seinen Stil studieren und sehen, ob ich diesen Gast erneut in meinem Dojo willkommen heißen möchte. Wenn er sich den Weißgurten gegenüber anständig verhält, ist er auch in Zukunft willkommen.

Selbst wenn Fortgeschrittene Privatstunden nehmen, bringe ich ihnen das Durchhalten bei. Meine Sichtweise ist, dass ich jemanden in einer Privatstunde nicht ändern oder ihm eine ganz neue Herangehensweise vermitteln kann, also konzentriere ich mich auf diesen besonders wichtigen Bereich des Jiu-Jitsu. Um ehrlich zu sein: 99 Prozent der Leute, die Privatstunden nehmen, wissen nichts über das Durchhalten. Aber erst wenn sie das Durchhalten verstanden haben, kann ich weitergehen und ihnen einige Befreiungstechniken zeigen. Gewöhnlich wollen sie einige

Fallstudie 1: Helio Gracie — der 90-jährige Krieger

Das letzte Mal, als ich mit Helio Gracie trainierte, war eine wirklich denkwürdige Erfahrung für mich und es war eine der wichtigsten Unterrichtsstunden, die ich je im Jiu-Jitsu bekam. Am meisten beeindruckte mich, wie Helio mit mir umging. Er zeigte keine Scheu wegen meiner Titel oder Turniersiege und was er sagte, überraschte mich völlig. Er sagte, »Junge, du bist stark, du bist zäh, du bist ein Weltmeister, aber ich glaube nicht, dass du mich besiegen kannst.« Ich sah ihn ungläubig von der Seite an. Wie sollte ein 90-Jähriger jemanden besiegen können, der auf seinem sportlichen Höhepunkt steht? Doch im selben Moment wurde mir klar, wie geschickt er mir die Verpflichtung zugeschoben hatte, ihn zu besiegen. Das ist Helios Schlüssel zum Erfolg: Er sagt nie, er würde dich besiegen. Er sagt nur, du würdest ihn nicht besiegen.

Das ist wichtig, denn er glaubt daran, dass er durchhalten wird. Sein Durchhalten hat nichts mit perfektem Timing oder mit Kraft zu tun. Vielmehr dreht sich alles darum, die defensiven Aspekte des Jiu-Jitsu zu beherrschen. Er sagte nicht, er würde sich aus meiner Position befreien oder dass er sonst irgendetwas tun würde. Er sagte, er würde durchhalten.

Das Ergebnis unseres Trainings bestätigte das. Helio hat durchgehalten und ich war nicht dazu in der Lage, mich gegen ihn durchzusetzen. Helio bewies mir die Bedeutung des Durchhaltevermögens und der defensiven Natur des Jiu-Jitsu. Zudem erhielt ich von ihm die wichtigste Lektion überhaupt: Es reicht nicht, dazu in der Lage zu sein, alle deine Herausforderer zu besiegen. Wirkliche Kraft bedeutet, einfach zu jedem sagen zu können: Du kannst mich nicht besiegen.



Foto aus Saulos persönlichem Archiv

Sweeps lernen, die etwas hermachen. Dann erkläre ich ihnen, dass das das Letzte ist, was sie brauchen. Als Trainer werde ich das Geld meiner Gäste nicht für diese Techniken verschwenden. Erst muss ihre Verteidigung sicher werden, bevor sie überhaupt anschicke Sweeps oder die neuesten Angriffstechniken denken können. Am Ende dieser Privatstunden danken mir die Schüler meist dafür, dass ich ihnen etwas gezeigt habe, das sie schon ganz zu Beginn hätten lernen sollen.

Durchhalten und das Älterwerden

Alle, die nicht glauben mögen, dass das Durchhalten die Grundlage des Jiu-Jitsu sein sollte, sollten sich nur einmal die älteren Schüler ansehen. Für sie sind die Tage der überlegenen Sportlichkeit und endlosen Ausdauer vorbei, also müssen sie ihren Schwerpunkt auf die Verteidigung legen. In dieser Hinsicht erzähle ich meinen älter werdenden Schülern nicht, dass sie die jüngeren Schüler schlagen werden, doch ich versichere ihnen, dass es jüngere Schüler, die mit Technik und nicht mit überlegener Kraft arbeiten, unglaublich schwer haben werden, die Lücke für ihren Angriff zu finden.

Ich bringe allen meinen Schülern bei, die Lücken zu schließen. Um deinen Gegner zu schlagen, musst du herausfinden, wo er ungeschützt ist. Wenn ein jüngerer Schüler gegen einen meiner älteren Schüler antritt und herausfindet, dass da keine Lücken sind, muss er auf seine körperliche Überlegenheit zurückgreifen, um eine zu schaffen. Das ist ein Beweis für die gute Technik der älteren Schüler und zeigt, warum sich jeder immer darum bemühen sollte, die Lücken in seiner Verteidigung zu schließen. Wenn du sie alle geschlossen hältst, kannst du dich gegen jeden athletischeren oder stärkeren Gegner verteidigen und das Alter ist kein entscheidender Faktor mehr.

Schwerpunkt Durchhalten

Das Durchhalten ist ein Thema, das über die gesamte Zeit der Jiu-Jitsu-Praxis von zentraler Bedeutung ist. Deshalb ist es nicht nur der Schwerpunkt für den Weißgurt, sondern auch der Schwerpunkt des Jiu-

Jitsu insgesamt. Selbst ein Weltmeister wird irgendwann jemandem begegnen, gegen den er einfach nur durchhalten kann.



Der Judomeister Izumi führt einen Uchimata aus.

Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten

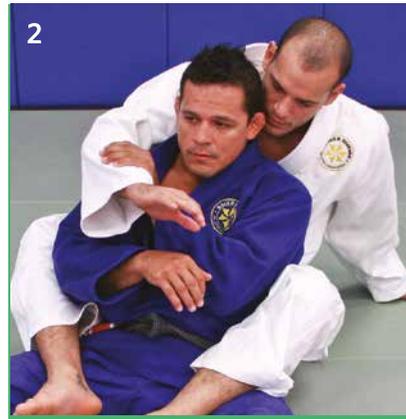
Wie bei jeder anderen Position ist das Ziel bei der Verteidigung gegen Angriffe von hinten nicht nur das Vermeiden des Aufgebenmüssens. Du willst überhaupt verhindern, dass der Gegner dich in eine unterlegene Position bringt. Angesichts der überlegenen Position für Hebel und Haltegriffe, die dein Gegner hat, wenn er dich von hinten angreift, ist es zwingend erforderlich, sich auf eine vorbeugende Stellung zu konzentrieren, anstatt abzuwarten und sich dann gegen eine angesetzte Aufgabetechnik zu verteidigen. Die Durchhalteposition ist der Ausgangspunkt für jede Verteidigung gegen Angriffe von hinten und sie sollte immer wieder eingenommen werden, wenn bei deiner Strategie gegen den Angriff von hinten etwas schiefgeht.



Handkampf

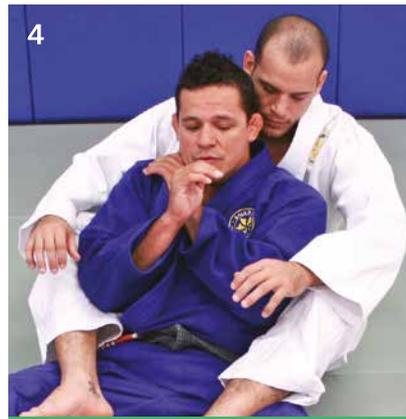
Wenn du die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten einnimmst, ist es wichtig, deine Hände zu entspannen. Das ermöglicht dir nicht nur, Würgeangriffe abzuwehren, sondern auch die anderen Angriffe deines Gegners. Will dein Gegner seine Stellung beibehalten, kann er immer nur mit einem Arm angreifen. Wenn du deine Hände entspannt hältst, kannst du Würgegriffe und Armhebel damit abwehren.

Bei jedem Handkampf ist es entscheidend, dass deine Hände nah an deinem Körper bleiben und dort mit dem Angriff deines Gegners in Kontakt kommen, ohne sich nach ihm auszustrecken. Beim Greifen nach seinen Angriffsbewegungen lösen sich deine Ellenbogen von deinem Körper und eröffnen so eine Lücke für Angriffe auf deine Arme, die zur Kontrollübernahme durch deinen Gegner führen.



Zum Einnehmen der Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten decke ich den Aufschlag meines Gi (Judoanzug) innen mit einer Hand ab und kreuze meine freie Hand darüber, um die andere Seite gegen Angriffe zu schützen (1).

Wenn der Gegner mich mit seinem rechten Arm angreift, hebe ich meinen inneren Arm leicht an, um ihn abzuwehren. Es ist wichtig, nicht nach dem Arm des Gegners zu greifen, sondern ihm einfach zu begegnen (2).



Wenn er mich mit seinem linken Arm angreift, wehrt meine äußere Hand genauso ab, ohne dass ich sie ausstrecke (3).

Wenn sein Angriff abgewehrt ist, gehe ich immer in meine Ausgangsposition gegen Angriffe von hinten zurück (4).

Der Scoop

Auf meinem Weg durch die Jiu-Jitsu-Gürtelgrade wurde mir immer wieder die traditionelle Verteidigung gegen Angriffe von hinten beigebracht: Befreiung mit der Brücke und Abwehr gegen Würgetechniken. Obwohl diese Bewegungen gegen viele meiner Trainingspartner funktionierten, traf ich mit der Zeit auf Leute, die es gelernt hatten, diese Abwehrversuche zu unterbinden. Um mit dieser neuen Situation fertig zu werden, habe ich den Scoop entwickelt. Meiner Meinung nach ist das die beste Art, um der Kontrolle von hinten zu entgehen. Indem du dein Gewicht nach unten verlagerst, beseitigst du den Winkel, den dein Gegner zum Angriff braucht, und du bringst ihn in eine Lage, in der er spürt, dass er seine Dominanz verliert. Noch mehr gefällt mir daran, dass du all das tun kannst, ohne deinen dich schützenden Arm zu bewegen. So bietest du deinem Gegner keine Lücke.



Nachdem ich die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten eingenommen habe, entscheide ich mich für eine noch bessere Verteidigungsstellung und gehe in den Scoop.



Ich beginne, mein Gewicht nach unten sinken zu lassen, während ich meine Auflagefläche öffne. Dabei sind meine Ellenbogen angelegt, um Haltegriffe und Angriffe zu vermeiden.



Sofort danach rutsche ich vom Angreifer weg. Ich drücke meinen Körper weiterhin auf die Matte und von seinem Oberkörper weg. Um meine Position zu sichern, halte ich meine Beine angewinkelt und von meinem Körper abgespreizt. Das hindert ihn daran, mich zu einer Seite zu rollen und die Kontrolle zurückzuerlangen.

Vermeidung von Würgeangriffen

Sobald mein Körper in der Scoop-Position ist, habe ich alle Angriffswinkel ausgeschaltet. Meine angelegten Ellenbogen verhindern, dass Xande meinen Unterkörper wirkungsvoll kontrolliert oder meine Arme angreift. Er spürt, dass er den Kontakt und dadurch die Kontrolle verliert. Mit überkreuzten Armen verteidige ich mich weiterhin gegen jeden möglichen Würge- oder Halshaltegriff. Meine extrem niedrige Stellung nimmt ihm auch die Möglichkeit, meinen Hals wirkungsvoll anzugreifen. Wenn er meinen Kragen greift, muss ich nur nach oben sehen, um den Winkel für die Würgetechnik auszuschalten. An diesem Punkt spürt Xande, dass ihm die Kontrolle über die Situation entgleitet, er seine gute Position verliert und meinen Rücken nicht mehr kontrollieren kann.



Verbreitete Irrmeinungen

Die eingehakten Beine greifen

Manch einer wird versuchen, ein eingehaktes Bein wegzuziehen oder wegzudrücken, wenn er von hinten geklammert wird, und sich dann sofort seinem Gegner zudrehen, um sich aus dieser Position zu befreien. Diese Strategie mag zwar bei weniger erfahrenen Gegnern funktionieren, doch gegen einen erfahrenen Jiu-Jitsu-Ka ist es wahrscheinlicher, dass du in einen Würgegriff gerätst, da deine Hand vom Hals weggeht und zum klammern- den Bein deines Gegners wandert.



In die Brücke gehen

Ein verbreiteter Befreiungsversuch aus dieser Situation ist es, nach hinten in die Brücke zu gehen und die Hüften zur Seite zu drehen. Doch auch das kann sich als ziemlich schwierig herausstellen. Die Brückenbewegung ermöglicht es fortgeschrittenen Kämpfern, dich noch besser zu kontrollieren, da dein oberer Rücken Kontakt mit dem oberen Brustbereich deines Gegners aufnimmt. Wenn dieser dich unter beiden Armen geklammert hat, wird es sogar noch schwieriger für dich, da es in der Brücke nicht möglich ist, den Haltegriff zu lockern.



Am Arm ziehen

Wie bei der vorherigen Position habe ich fälschlicherweise eine Brücke nach hinten in Richtung Xande gemacht und werde vollständig von seinem Griff über eine Schulter und unter einer Achsel hindurch kontrolliert. Manche versuchen diese Technik, um ihren Gegner von sich wegzudrücken, indem sie seinen Arm wie bei einem Schulterwurf greifen. Obwohl diese Strategie deinen Gegner manchmal vom Rücken wegziehen kann, ist dies sehr von seinen Fähigkeiten abhängig. Ein schlauer Gegner wird einfach abwarten und die Kontrolle mit seinem Griff aufrechterhalten oder auch in eine Würgetechnik übergehen.



Seitenlage

Sich auf die Seite zu drehen, während dein Gegner deinen Hals kontrolliert, kann sehr gefährlich sein: Es erhöht die Hebelwirkung des Würgers, wenn du dich auf die falsche Seite drehst. Und wenn du dich gegen einen starken oder technisch gewandten Gegner auf die richtige Seite drehst, kannst du trotzdem wieder auf die falsche Seite zurückgezogen werden. Auf diesem Foto habe ich mich in die falsche Richtung gedreht und Xande hat eine Würgetechnik angesetzt.



Verteidigung einer Seite (Ear Block Defense)

Eine Verteidigung der ganz alten Schule ist es, eine Seite deines Halses vollständig abzudecken, indem du deine Hand hinter deinen Hals und deine freie Hand zu deiner Schulter führst (1). Das beugt zwar bestimmten Kragenwürgern vor, doch es lässt deinen Körper auch völlig offen für Angriffe wie den Griff von oben und unten (2) und den Ezequiel-Würger von hinten (3).



Den Hals steif machen

Das Greifen des Kragens bei der Verteidigung durch das Steifmachen des Halses liegt zwar nahe, ist in Wirklichkeit aber eher hinderlich. So klammerst du dich an deinem Gi fest und kannst nur passiv auf einen möglichen Haltegriff oder sonstige Aktionen deines Gegners warten.



Angriffe von hinten auf allen vieren überstehen

Für viele ist es die schlimmste Position, sich auf allen vieren mit dem Gesicht nach unten zu befinden, während ihr Rücken angegriffen wird, und zwar wegen des starken Drucks und der unnachgiebigen Attacken. In einem MMA-Kampf (MMA = Mixed Martial Arts) besteht zudem die Möglichkeit, Ellenbogenstöße abzubekommen. Ich selbst kann diese Auffassung nicht teilen, denn wenn ich die richtigen Hebel anwende, kann ich entspannt bleiben und dieser potenziell gefährlichen Lage entkommen. Um das zu tun, bringe ich meine Ellenbogen an meinen Körper und verteidige meinen Hals. Wie zuvor sind meinem Gegner in dieser Stellung alle Optionen genommen und er muss nun nach meinen Regeln spielen.



Veranschaulichung ohne Gegner

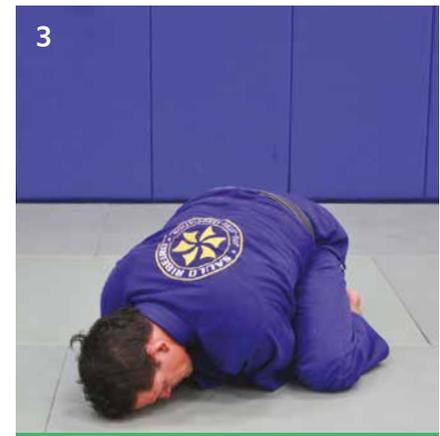
Diese Technik ist leichter zu verstehen, wenn ich sie zunächst ohne einen Gegner zeige, der auf mir sitzt. Tatsächlich sollte jeder, für den diese Technik neu ist, die Stellung zunächst ohne Partner einüben, um die Stärke dieser Position zu spüren. Wenn du dich dabei sicher fühlst, gehe zur nächsten Technik über und übe sie, bis du spürst, dass du die Angriffe deines Gegners wirkungsvoll abwehren kannst.



1 Ich beginne damit, die Innenseite meines rechten Revers vollständig abzudecken, wobei meine andere Hand in einer leicht überkreuzten Stellung aktionsbereit bleibt. Diese Handstellung sollte nach dem Einüben der Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten bereits vertraut sein.



2 Während ich mich nach vorn beuge, bringe ich meine beiden Ellenbogen zwischen meine Knie.



3 Schließlich berühre ich mit meiner Stirn die Matte. Beachte: Du musst dein Gesicht in dieser Position unten halten, bis du das Reversal erreicht hast, sonst bringst du den Schutz deines Fundaments oder deines Halses in Gefahr.

Auf allen vieren durchhalten

Wenn du in die Stellung auf allen vieren gezwungen wurdest, musst du auf die überlegene Position deines Gegners reagieren und sofort zu einer geeigneten Verteidigung übergehen. Denk an unsere Maxime: »Wenn du nachdenkst, verlierst du Zeit. Wenn du Zeit verlierst, musst du Kraft anwenden. Wenn du Kraft anwendest, ermüdest du. Und wenn du müde wirst, ist es vorbei.« Mit dem auf dir lastenden Gewicht deines Gegners und den Angriffen, die von überall her kommen, ist diese Maxime wichtiger denn je! Um sicher zu gehen, dass du immer aus dieser Lage entkommen kannst, übe in dieser Ausgangsposition so lange, bis du wirklich schnell reagierst.



1 Ich befinde mich auf allen vieren und Xande sitzt auf meinem Rücken. Wenn ich nicht sehr schnell reagiere, nutzt er seine Position garantiert aus.



2 Zunächst bringe ich meinen rechten Ellenbogen nach innen und stütze ihn an der Innenseite von Xandes rechtem Fuß auf. Ich nutzte dabei meinen linken Arm als Abstandhalter, um mir Platz für meinen rechten Ellenbogen zu schaffen.



3 Mit meinem so eingerücktem rechten Ellenbogen ziehe ich nun meinen linken Ellenbogen über die Matte, bis er die Innenseite von Xandes linkem Bein erreicht.



4 Jetzt öffne ich meine Hände und nutze sie, um den Kragen zu schützen. Dann stütze ich meine Stirn auf die Matte. In dieser Position rutscht Xandes Gewicht nach vorn und er ist durch meine Verteidigungsstellung dazu gezwungen, seine Position zu verlagern.

Auf allen vieren: So geht es weiter

Sobald du diese Durchhaltestellung eingenommen hast, verliert dein Gegner den Kontakt und du hast eine bessere Hebelwirkung. Deine Position ist jetzt stärker und du kannst das Gewicht deines Gegners besser aushalten. Außerdem können seine Angriffe leichter abgewehrt werden, wie nachstehend illustriert.



1 Ich nehme die Durchhaltestellung ein und Xande verliert dadurch die Kontrolle über die Situation. Als Antwort darauf wird er versuchen, meinen Körper zu kontrollieren oder eine Aufgabetechnik anzusetzen.



2 Wenn Xande versucht, unter meine Arme zu greifen, wird er dafür keinen Platz finden. Xande müsste unter meine Achseln gelangen, doch ich blocke das ab, indem ich meine Ellenbogen von innen an meine Oberschenkel presse. Wenn Xande versucht, über meine Ellenbogen zu greifen, wird er dafür keine Lücke finden, weil mein Gewicht auf meinen Unterarmen ruht.



3 Wenn Xande mich zu würgen versucht, gelingt ihm das nicht, weil er keine Lücke findet und meine Hände eine Abwehr bilden. Ich habe den Ansatzpunkt für einen Angriff völlig blockiert. Wenn er seine fruchtlosen Attacken weiter fortsetzt, riskiert er ein Reversal, da seine Position nicht mehr sicher ist.

In die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten rollen

Obwohl man in dieser Durchhaltestellung auf allen vieren unendlich lang bequem ausharren kann, ist es keine Position, die ich wählen würde, um die ganze Zeit in ihr zu verharren. Allerdings machen manche den Fehler zu versuchen, direkt aus dieser Stellung zu entkommen, anstatt sich etwas Zeit zu nehmen und erst einmal in eine stärkere Befreiungsstellung überzugehen. Da man beim Jiu-Jitsu immer den Weg des geringsten Widerstandes sucht, strebe ich eine stärkere Verteidigungsstellung in der Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten an. Habe ich diese eingenommen, kann ich in den Scoop übergehen, der eine noch bessere Durchhalteposition ist.



1 Ich habe die Durchhaltestellung auf allen vieren eingenommen und sie gegen Xandes Angriffe verteidigt. Jetzt will ich in eine bessere Durchhalteposition übergehen, von der aus ich einige Befreiungsversuche unternehmen kann.



Ich hebe mein linkes Bein und stütze es seitlich von meinem Körper auf. Gleichzeitig bringe ich meine rechte Schulter zur Matte. Ich ziehe meine Hand von der rechten auf die linke Seite. Xandes Gewicht wird dadurch auf meine rechte Seite verlagert, wobei er versucht, die Position auf meinem Rücken zu halten.



Ich stoße mich mit meinem aufgestützten linken Bein nach rechts und drücke mein Gewicht gegen Xandes rechtes Bein.



Mit fest angezogenem Ellenbogen schwinde ich meinen Körper nach links wie eine Schaukel. Beachte: Es liegt nahe, dich nach hinten in deinen Gegner hineinzudrücken, doch das spielt eher ihm in die Karten, als dass du deine eigene angestrebte Stellung vorbereitest.



Ich setze mich stabil hin und nehme die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten ein.

Verbreitete Irrmeinungen

Zu weites Öffnen der Arme

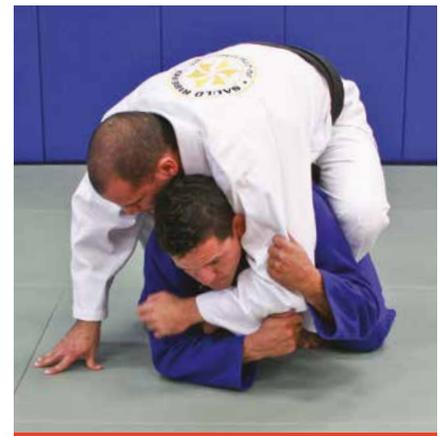
Vielleicht willst du dich instinktiv von der Matte wegdrücken, wenn dein Gegner Druck auf deinen Rücken ausübt. Das ist ein Fehler, denn es führt dazu, dass dein Gegner dich kontrolliert und eine Aufgabetechnik ansetzt. In der unten gezeigten Situation habe ich mich so geöffnet, dass Xande seine Arme unter meinen Achseln durchführen kann und er mich nun vollständig von hinten kontrolliert.



Indem ich meine Arme zu weit vorn aufsetze, ermögliche ich es Xande, meinen Hals mit einer Würgetechnik anzugreifen oder mich mit seinen Armen über der Schulter und unter der Achsel zu umklammern.

Den Arm greifen

Ein weiteres instinktives Fehlverhalten ist der Versuch, deinen Gegner mit einem Schulterwurf über deinen Kopf zu ziehen. Wenn ich meinen Arm ausstrecke, um Xande anzugreifen, missachte ich den Grundsatz, meine Ellenbogen an meinem Körper zu halten und habe mich ihm ausgeliefert. Nun wird Xande einfach sein Gewicht nach unten fallen lassen oder über seine Schulter rollen (wie unten dargestellt) und den Würgegriff ansetzen, der durch meinen Schulterwurfversuch möglich wurde.



Das umklammernde Bein greifen

Wie ich bereits sagte: Wenn deine Hände die Verteidigung deines Halses aufgeben, ist der Weg für den Würgeangriff frei. Gewöhne dich daran, den Scoop anzuwenden (Seite 24). Dabei benutzt du deinen Körper, um die umklammernden Beine loszuwerden, und überwindest die instinktive Reaktion, die Umklammerung mit der Hand zu lösen.



Wenn ich Xandes umklammerndes Bein greife, entblöße ich meinen Hals für seine Angriffe.

Sich flach machen



Mit meinen Ellenbogen weit von meinen Oberschenkeln entfernt und mit meinem Kopf hoch über der Matte befinde ich mich erneut in einer schlechten Position. Obwohl ich vielleicht das Gefühl habe, jetzt Platz zum Agieren zu haben, habe ich nur dafür gesorgt, dass Xande nun den Platz hat, um mich flach auf die Matte zu bringen.



Xande beginnt damit, mich flach auf die Matte zu bringen, indem er seine Knie leicht öffnet und seine Hüften nach vorn und nach unten in Richtung Matte schiebt. Jetzt fühle ich das Gewicht von 20 Mann auf meinem Rücken und kann diesem Druck nicht standhalten.



Xande übt den Druck weiter aus, bis ich vollständig flach auf der Matte liege. Sein Gewicht lastet ununterbrochen auf meinem unteren Rücken und ich habe nicht die Kraft oder den erforderlichen Hebel, um ihn in die Ausgangsposition zurück zu heben. Nun bin ich in einer Lage, aus der ich mich kaum befreien kann, und Xande wird wahrscheinlich eine erfolgreiche Aufgabetechnik ansetzen.

Durchhalten gegen einen Angreifer in der Mount-Position

Die Mount-Position ist eine begehrte Position im Jiu-Jitsu. Es ist die dominanteste Stellung und der Beweis für die gute Technik dessen, der es schafft, sie einzunehmen. Wenn also jemand in diese Stellung kommt, kann man davon ausgehen, dass er alle Verteidigungsversuche überwunden hat und es sich wahrscheinlich um einen erfahrenen oder besonders geschickten Jiu-Jitsu-Ka handelt. Trotzdem bedeutet das nicht, dass der auf dem Boden Liegende in dieser Position nicht durchhalten und seinem Gegner sogar den geringsten Fortschritt aus dieser Situation sehr schwer machen kann.

Auch hier ist die Durchhalteposition der Schlüssel dafür, nicht unterzugehen. Sie beinhaltet die folgenden Elemente: Defensivarbeit mit der Hüfte (zum Beispiel Hip Bump), Einnehmen der Seitposition, Blockieren der Hüften und Strecken des unteren Beines. In dem Maße, wie du den Einsatz dieser Elemente beherrschst, wirst du sehen und spüren, dass sie zu vorhersagbaren Ergebnissen führen und den auf dir sitzenden Gegner in Schwierigkeiten bringen. Beides sind Schlüsselemente jeder Durchhaltestrategie.



Einnehmen der Durchhalteposition ohne Gegner

Flach auf dem Boden zu bleiben, wenn der Gegner auf dir sitzt, ist ein grober Fehler, der sofort korrigiert werden muss. Die Fähigkeit, dich auf die Seite zu drehen, ist entscheidend, wenn du unten liegst – und je schneller du das schaffst, desto besser. Um das zu erreichen, empfehle ich meinen Schülern häufig diese einfache Übung. Baue diese und andere Durchhaltepositionsübungen in deine Dehnprogramme ein und dein Geschick beim Durchhalten, wenn du unten liegst, wird sich enorm verbessern.



Mit meinem Rücken flach auf der Matte bringe ich meine Hände in Vorbereitung der kommenden Bewegung in eine Verteidigungsposition und stelle meine Knie auf. Sätze mein Gegner in dieser Position auf mir, bekäme ich Probleme, denn er könnte beide Seiten meines Körpers angreifen.



Mit meinem rechten Bein drücke ich mich etwas von der Matte, um meine Hüften anzuheben und mein linkes Bein zu entlasten. Ich schiebe meine Hüften leicht nach rechts, sodass mein Körper jetzt ein wenig nach links ausgerichtet ist.



Dabei ist es wichtig, sich nicht nur nach hinten zu drehen, sondern meine linke Seite muss vollständig auf der Matte liegen. Sobald ich die Verteidigungsstellung gegen den auf mir sitzenden Gegner eingenommen habe, müssen auch meine Hände in Verteidigungsstellung gehen, während ich mit meinem Körper einen Kokon bilde, um mein Fundament noch stabiler zu machen.

Rechtzeitig die Verteidigungsstellung einnehmen

Du solltest sofort die Verteidigungsstellung einnehmen, wenn dein Gegner auf dir zu sitzen kommt. Das Zeitfenster, in dem du die Gelegenheit hast, sicher in die Verteidigungsstellung zu gehen, bevor du den Druck deines Gegners verspürst, der dich in seiner überlegenen Position fixiert, ist sehr klein. Da dein Gegner durch deine Bewegung in seiner Sitzstellung nach vorn kippt, findet er sich in einer unangenehmen Position wieder anstatt in einer beherrschenden. Das ist das Wesentliche beim Einnehmen der Durchhalteposition gegen einen Gegner in der Mount-Position.

Wenn du diese Techniken übst, sollte dein Trainingspartner von der Half-Guard-Position, aus dem Passieren der Guard-Position, aus der Seitenkontrolle und aus der Knie-auf-dem-Bauch-Position in die Mount-Position gehen. Arbeite zunächst langsam mit deinem Partner und steigere das Tempo dann allmählich, um deinen Rhythmus zu entwickeln und die Position schnell einnehmen zu können. Je schneller du wirst, desto weniger Gewicht musst du aushalten.



Ich habe die Verteidigungsstellung gegen die Mount-Position erfolgreich eingenommen, liege vollständig auf meiner linken Seite und meine Unterarme drücken gegen Xandes rechte Hüfte. Das hindert ihn daran, weiter nach oben zu rutschen.



Aus dieser Perspektive ist leicht zu erkennen, wie ich Xande dazu gebracht habe, meinen ihm zugewandten rechten Kragen zu greifen. Er ist nicht dazu in der Lage, eine stabile Haltung einzunehmen, da sich seine Hüften durch meine Stellung hoch über der Matte befinden.

Hinweise zur Verteidigung

Druck mit den Armen

Das ist die korrekte Armhaltung, um sich gegen die Mount-Position zu verteidigen. Ich drücke mit meiner rechten Hand gegen die rechte Hüfte meines Gegners, wobei mein Unterarm als Block dient. Meine linke Hand unterstützt meine rechte, indem ich meine Hände übereinanderlege, um die Hebelwirkung zu verstärken. Mein linker Ellenbogen muss dabei eng an meinem Körper liegen und sich vor dem Knie meines Gegners befinden, um ihn daran zu hindern, höher zu rutschen oder meinen Arm anzugreifen.



Beinstellung

In dieser Position solltest du dein unteres Bein immer flach auf der Matte haben. Das wird den sicheren Sitz deines Gegners zusätzlich stören und dir dabei helfen (wenn der Moment kommt), dich aus dieser Position zu befreien. In diesem Beispiel sitzt Xande bereits sehr unsicher, denn ich habe meine Hüfte angehoben und mein Bein liegt flach auf der Matte, was es ihm erschwert, in die stabile Guard-Position zurück zu gelangen. Das begünstigt mich, denn jetzt wird er eher einen Fehler begehen, da ich ihn dazu verleite, eine Würgetechnik anzusetzen oder in eine andere Position überzugehen.

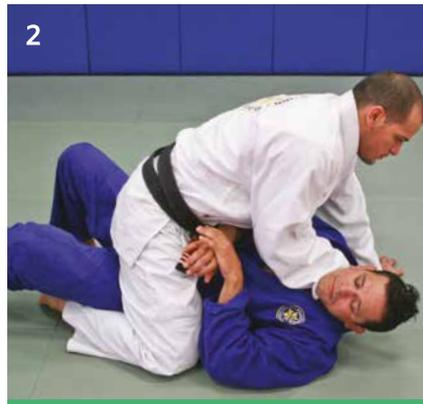


Abwehr gegen Würgegriffe

Ob du bei deiner Verteidigung gegen die Mount-Position schnell oder langsam bist, dein Partner wird wahrscheinlich deinen Kragen greifen, um eine Würgetechnik anzusetzen oder dich auf andere Art zu kontrollieren. Deine Durchhalteposition lässt ihm keine anderen Möglichkeiten mehr. Wenn du dich mit schützenden Armen auf die Seite drehst, wird dein Gegner trotzdem nach deinem ihm offen liegenden Kragen greifen und einen Würger ansetzen. Du kannst das zulassen. Eine Hand am Kragen ist okay, solange du verhinderst, dass die zweite hinzukommt oder die Technik deines Partners andere Fortschritte macht. Um dem Würger zu entkommen, musst du die Grundregel bei Würgeangriffen befolgen, also deinen Kopf in Richtung des angreifenden Ellenbogens drehen. Wenn du das richtig machst, wird sich der Würger öffnen und der Druck sofort verringert. Drehst du dich jedoch vom angreifenden Ellenbogen deines Gegners weg, wird der Würger schnell und sicher wirken.



1 Ich liege flach unter Xande. Er hat seine rechte Hand an meinem rechten Kragen und wird einen Würger oder einen Armhebel ansetzen, wenn ich nicht schnell angemessen reagiere.



2 Um mich gegen den Kragenwürger zu verteidigen, muss ich in die Verteidigungsstellung gegen die Mount-Position gehen, die ich bei der Übung ohne Gegner erklärt habe. Dazu muss ich mich danach richten, was Xande tut. In diesem Fall greift er mit seiner rechten Hand an den Kragen, also muss ich mich unter Befolgung der Würgerregel nach links drehen, denn so drehe ich mich in Richtung seines angreifenden Ellenbogens.



3 Ich habe die Bedrohung durch den Würger völlig ausgeschaltet, indem ich mich in den richtigen Winkel gebracht habe. Für die Würgetechnik muss Xande mich flach auf meinem Rücken haben, doch er kann meinen unteren Kragen nicht erreichen, um mich in diese Position zu zwingen. Außerdem ist seine Stellung durch meine Verteidigungsposition instabil geworden und ich kann nun einen Befreiungsversuch unternehmen.

Fehler beim Durchhalten gegen eine Würgetechnik



1 Xandes rechte Hand setzt einen Kreuzgriff am Kragen an und ich spüre den Druck seines Gewichts auf mir, denn ich liege immer noch flach auf meinem Rücken. Ich gerate in Panik und rolle mich von seinem angreifenden Ellenbogen weg, um dem Druck zu entkommen (1).

2 Ich bemerke meinen fatalen Irrtum, denn ich fange an, mich selbst zu würgen, aber es ist bereits zu spät. Xande vollendet den Würger, indem er mir den Rückweg durch einen Kreuzwürger versperrt (2).

Durchhalten gegen einen oben sitzenden Angreifer (Seated Mount)

An dieser Position gefällt mir besonders, dass sie meine Gegner dazu bringt, meinen oberen Kragen zu greifen und ich dann eine schnelle und einfache Befreiungstechnik ansetzen kann. Allerdings wittern erfahrene Kämpfer sofort die Gefahr, die von meinem unteren Bein ausgeht, und reagieren rechtzeitig, damit ich mich nicht über meinen Ellenbogen befreien kann. Das Ergebnis ist, dass sie in die sitzende Mount-Position übergehen. Das ist eine hervorragende Ausgangsposition für Angriffe wie Armhebel, Würger von hinten und sogar, um die Kontrolle des Rückens zu übernehmen. Dennoch ist es möglich, gegen die Position standzuhalten, wenn ich die entsprechende Durchhalteposition einnehme. Das Hauptziel ist es, Aufgabetechniken und noch ungünstigeren Positionen vorzubeugen und eine Ausgangsposition für einen Befreiungsversuch zu schaffen.



Xande hat die Mount-Position eingenommen, aber es ist mir gelungen, schnell in die Durchhalteposition zu kommen. Für Xande wird es ungemütlich und er will seine vorteilhafte Position nicht verlieren. Er entscheidet sich dafür, in die sitzende Mount-Position überzugehen.



Wenn Xande den Übergang in die sitzende Mount-Position beginnt, behalte ich meine Seitenlage bei und blockiere weiterhin seine rechte Hüfte mit meinem Ellenbogen und Unterarm.



Xande ist in die sitzende Mount-Position gegangen, aber ich blockiere ihn weiterhin. Nun blockiere ich ihn von seiner rechten Hüfte bis zum Knie.

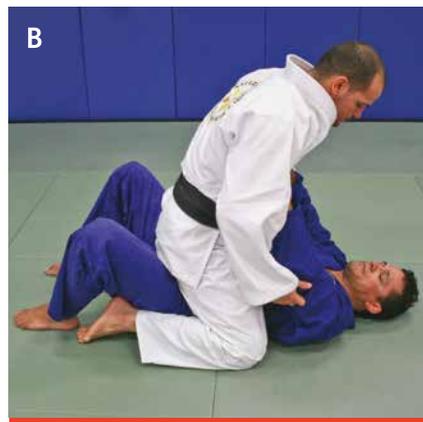


Schließlich führe ich meine untere Hand zu meinem Kopf, um mich vor möglichen Kragen- oder Halswürgern zu schützen, während mein oberer Ellenbogen Xande daran hindert, einen Armhebel anzusetzen.

Verbreitete Irrmeinungen

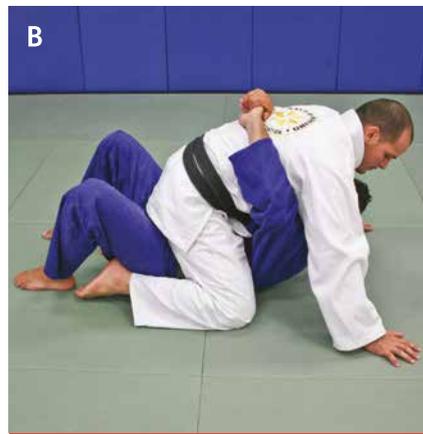
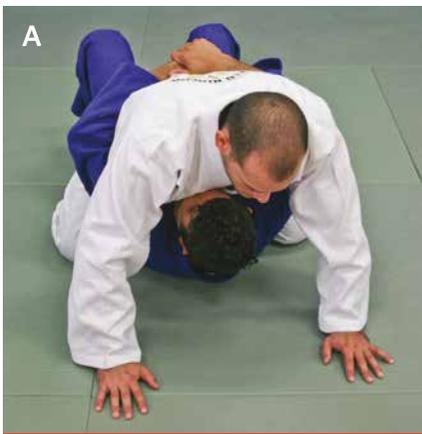
Den Gegner mit den Armen wegdrücken

Für den unerfahrenen Jiu-Jitsu-Ka ist ein Gegner in der Mount-Position eine beängstigende Lage. Ich kann mich an die Beklemmung und Angst erinnern, die ich die ersten Male fühlte, als ich unter einem schweren Gegner lag. Um dieses einengende Gefühl loszuwerden, willst du instinktiv deinen Gegner wegdrücken, in der Annahme, das würde den Druck mindern. Doch anstatt dir das Leben leichter zu machen, wird es dadurch noch schwieriger, und zwar in vielerlei Hinsicht. Erstens bieten ausgestreckte Arme ein leichtes Ziel für Armhebel. Zweitens hast du keine Möglichkeit, deinen Gegner am Übergang in eine noch beklemmendere hohe Mount-Position zu hindern, wenn du beide Hände ausgestreckt hast. Erreicht er das, lastet das Gewicht deines Gegners auf deinen Armen und du hast endgültig dafür gesorgt, dass du aus dieser Position kaum noch herauskommen kannst. Schließlich ermöglicht deine flache Position deinem Gegner, sich die Seite auszusuchen, die er ungehindert angreifen kann. Daher muss als erstes dieser Instinkt ausgeschaltet werden, um ein Durchhalten zu ermöglichen.



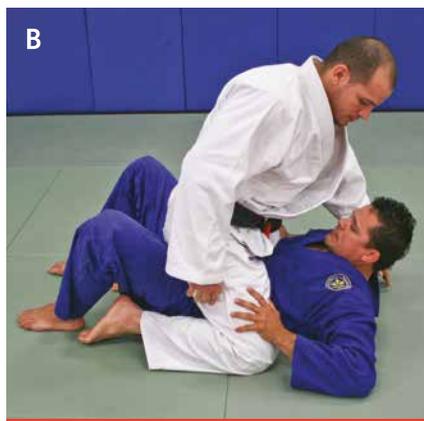
Den Körper des Gegners umarmen

Den Gegner durch eine Umarmung zu fixieren, mag als eine gute Idee erscheinen, doch die Wahrheit könnte nicht ferner liegen. Obwohl du deinen Hals dadurch vor Würgeangriffen schützt, sind deine beiden Arme nun ein gutes Ziel für Armhebel, und auch hier kann dein Gegner in eine noch beherrschendere hohe Mount-Position hochrutschen. Außerdem kann er mehr Druck auf deinen Solar Plexus ausüben, indem er seine Hüften in dein Zwerchfell schiebt (B). Es liegt auf der Hand, dass diese Position nicht nur gefährlich, sondern auch extrem ermüdend ist und deshalb vermieden werden sollte.



Gegen die Knie des Gegners drücken

In der Absicht, sich über den Ellenbogen zu befreien, mag ein unerfahrener Jiu-Jitsu-Ka mit beiden Händen gegen die Knie seines Gegners drücken. Das ist leicht zu verteidigen und eröffnet deinem Gegner die Gelegenheit zum Ansetzen einer Aufgabetechnik. Um mich am Drücken zu hindern, braucht mein Partner nur meine Handgelenke zu greifen und sie von seinen Knien zu ziehen (A), oder er kann hinter meinem Hals in meinen Kragen greifen, um Gegendruck auszuüben (B), oder meinen vollständig entblößten Hals angreifen. Denke daran: Wenn deine beiden Hände deinen Hals verlassen haben und die Ausrichtung deiner Körperhaltung einen Würgeangriff nicht verhindert, wirst du schon bald das Bewusstsein verlieren.



Die Arme des Gegners mit beiden Armen umgreifen

Wann immer ich einen Schüler sehe, der dies probiert, weiß ich, dass er entweder versucht, den Gegner zu fixieren oder durch ruckartiges Anheben seiner Hüften freizukommen, was ihm wahrscheinlich nicht gelingen wird. Ich selbst würde diese Taktik niemals befürworten – indem du dich an den eigenen Jackenaufschlägen festklammerst, blockierst du dich selbst am eigenen Gi und wartest auf den möglichen Haltegriff oder sonstige Aktionen deines Gegners.



Durchhalten gegen Haltegriffe von der Seite

Die Seitposition ist ein hervorragender Ausgangspunkt für Angriffe und Positionswechsel. Zwar musst du nicht denselben Druck aushalten wie bei der Mount-Position, doch sie ist genauso gefährlich, wenn es sich um einen starken und angriffslustigen Gegner handelt. Um dich gegen diese Position zu verteidigen, musst du die spezifische Verteidigung mit der Hand und die Körperhaltung lernen, die bei allen Variationen der Seitposition gleich ist, und du musst die spezifischen Absichten des oben Liegenden im Blick haben. Wenn du versteht, was der oben Liegende braucht, um dich zu kontrollieren oder seine Absichten umzusetzen, kannst du deinen grundlegenden Verteidigungsplan an seine Aktionen anzupassen.

Beim Training ist sehr wichtig, jede Art der Seitposition mit ihren spezifischen Verteidigungsmöglichkeiten einzeln einzuüben, bevor du daran gehst, sie alle anzuwenden. Zum Beispiel sollte sich dein Trainingspartner zunächst auf einen seitlichen Haltegriff beschränken, bis du mit der Verteidigung gut klarkommst. In dem Maße, wie du dich verbesserst bzw. sich deine Reaktionsfähigkeit steigert, kann er damit beginnen, Variationen anzubringen. Das ist wichtig, denn durch die Abwandlungen der Seitposition verändert sich das Spiel, und du solltest den Lernprozess nicht komplizierter machen, indem du die Verteidigungstechniken miteinander vermischst, bevor du die Grundlagen gelernt hast.



Die Cross-Face-Abwehr

Der Cross-Face ist zweifellos eine starke Position, und es braucht nicht viel Erfahrung, um sie wirkungsvoll einzusetzen. Da diese Position Befreiungsversuche auf einer Seite vollständig abblocken kann, muss jeder Schüler lernen, wie er mit ihr umgehen kann. Je nach Schule gibt es viele unterschiedliche wirkungsvolle Befreiungstechniken gegen Angriffe aus der Seitposition. Denn wenn du dem Cross-Face nicht vorbeugst, bist du erfahrenen Gegnern hilflos ausgeliefert.



Während mein äußerer Arm eng an meinem Körper angelegt bleibt, hindert meine innere Hand Xandes linke Hand daran, meinen Kopf in den Cross-Face-Haltegriff zu bringen. Beachte: Meine blockierende Hand funktioniert wie ein Haken, der seinen Bizeps und Oberarm vollständig umgreift.

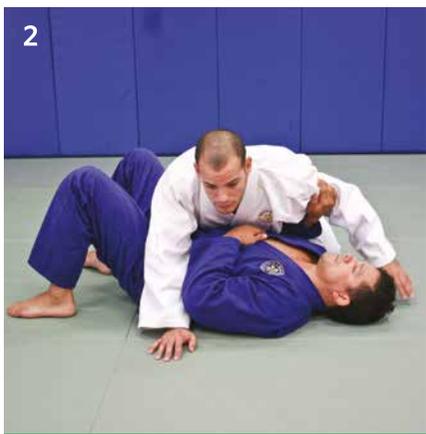
Wenn ich Xandes vordere Hand nicht blockiere, wird er einen Cross-Face ansetzen. Dann wird er meinen Hals nach außen drücken und die Kontrolle über den weiteren Verlauf des Kampfes bekommen. Gegen einen starken Gegner wird es unglaublich schwierig, meinen Hals in die Gegenrichtung zu drehen.

Lösen der Hand

Wenn dein Partner die Cross-Face-Abwehr spürt, wird er häufig zu einem anderen seitlichen Haltegriff übergehen, wie zum Beispiel dem Über-die-Schulter-Griff mit Hüftblock. Instinktiv möchtest du vielleicht seinem Arm folgen, aber das wäre die falsche Strategie. Tust du es, kreuzt dein Arm über dein eigenes Gesicht, oder es wird ein Armhebel angesetzt. Finde stattdessen heraus, wann der Arm losgelassen werden muss, um auf den viel sicheren Hüftblock zu wechseln. So ergeben sich weitere Befreiungstechniken, und vor allem verhinderst du damit, dass der auf dir Liegende eine Aufgabetechnik ansetzt.



Xande kontrolliert mich aus der Seitposition, kann die Position wegen meiner Cross-Face-Abwehr aber nicht festigen. Also muss er seinen Griff ändern, um seine Position zu behaupten.



Ich kontrolliere Xandes Bizeps, bis sein Arm über meiner Stirn schwebt. Sobald seine Hand meine Stirn passiert hat, höre ich auf, seinem Arm zu folgen und platziere meine hohl gewölbte rechte Hand auf seiner Hüfte (2B).



Meine linke Hand bleibt dabei in ihrer ursprünglichen Position. Meine rechte Hand liegt nun an Xandes Hüfte und wirkt wie ein Winkeisen, um sein Gewicht von meinem Körper zu halten. Wenn er wieder zum Cross-Face zurückgeht, lege ich meine Hand einfach wieder an seinen Bizeps, wenn sein Arm erneut über meine Stirn wandert.

Handkampf bei Kesa Gatame

Kesa Gatame (die »Schärpe«) ist eine sehr gefährliche Position für jeden Griffkämpfer, besonders wenn du es mit einem starken Ringer oder Judoka zu tun hast, denn es wird großer Druck auf dich ausgeübt und dein Arm ist eingeklemmt. Oft wird es zum Albtraum, sich daraus zu befreien, selbst für erfahrene Jiu-Jitsu-Ka. Deshalb musst du dich um das kümmern, was diese Position so gefährlich macht: die Kontrolle des inneren Armes. Indem er den inneren Arm kontrolliert, kann der oben liegende Kämpfer innen hervorragend sein Gewicht einsetzen und alle Befreiungsversuche über diese Seite blockieren. Daher habe ich Handkampftricks entwickelt, die verhindern, dass mein innerer Arm vom Gegner kontrolliert wird. Genau wie beim Handkampf im Stehen musst du diese Strategien auch im Kopf haben, wenn du auf dem Boden liegst.



Auch diesmal scheitert Xande an meiner Cross-Face-Abwehr und entschließt sich dazu, zu einer anderen Seitkontrollposition überzugehen.



Als Xande in den Kesa Gatame übergeht, nutze ich seine Bewegung, um meinen rechten Ellenbogen an seine rechte Hüfte zu führen. Meine Hand bleibt geöffnet, als Block gegen mögliche Würge- oder Haltegriffe, und mein äußerer Arm bleibt eng an meinem Körper.



Xande modifiziert seinen Kesa Gatame. Als er versucht, meinen äußeren Arm zu umklammern und meinen inneren Arm wegzuziehen, mache ich den Fehler, gegen seinen linken Bizeps zu drücken. Indem ich meinen rechten Ellenbogen öffne, ermögele ich es ihm, meine gesamte rechte Seite zu kontrollieren.

Umgekehrter Kesa Gatame

Eine weitere Möglichkeit für einen offensiven oben liegenden Gegner wäre es, aus der Seitposition in den umgekehrten Kesa Gatame (Gyaku Kesa Gatame) zu wechseln. Nun ist dein Gegner nicht mehr deinem Kopf, sondern deinen Beinen zugewandt und du kannst nicht alles sehen, was er vorhat. Auch hier ist Durchhalten das Ziel, und dazu musst du verstehen, was dein Partner erreichen muss, nämlich, deinen inneren Ellenbogen von deinem ihn schützenden Körper zu trennen. Wenn das gelingt, hat dein Partner die Kontrolle über deinen Körper und kann den weiteren Verlauf zu seinen Gunsten gestalten. Deshalb wende ich die folgende Strategie an, um meinen Gegner mit meinem Ellenbogen zu blockieren, auch wenn ich nicht alles sehen kann, was er tut!



Auch hier scheitert Xande an meiner Cross-Face-Abwehr.



Xande führt seine linke Hand über meine linke Seite, um in den umgekehrten Kesa Gatame zu wechseln. Während dieser Bewegung seiner Hand gebe ich die Cross-Face-Abwehr auf und drücke meinen rechten Ellenbogen in seine Seite.



Nun versucht Xande, mein Bein zu kontrollieren und sein linkes Bein unter dem rechten hindurchzuführen, während ich seine Hüften mit meinem rechten Unterarm blockiere.



Wenn Xande seine Hüften dreht, wende ich mich leicht auf die rechte Seite und bringe meinen rechten Ellenbogen auf den Boden, um ihn daran zu hindern, meinen rechten Arm von meinem Körper zu lösen. Gelingt ihm das nicht, kann Xande nicht wirksam auf mich kommen, ohne fürchten zu müssen, dass ich mich befreie. Meine linke Hand liegt immer noch eng an meinem Körper und unter Xande, um einen möglichen Armhebelangriff zu vermeiden.

Verbreitete Irrmeinungen

Cross-Face als Abwarte-Position

So wie viele flach auf dem Boden bleiben, wenn jemand auf ihnen sitzt, erlauben auch viele ihren Partnern, einen Cross-Face mit einem Haltegriff unter der Achsel anzusetzen. Aus dieser Position hat dich dein Partner völlig unter Kontrolle, und da er gegen deinen Hals drückt, verhindert er Befreiungsversuche in diese Richtung. Das ist sehr gefährlich. Wenn dein Gegner in dieser Position geübt ist, kann er viele Aufgabetechniken ansetzen und Übergänge in noch dominantere Positionen ausführen. Ich lasse nie zu, dass mich jemand auf diese Weise kontrolliert.



Umklammerung von innen und über die Schulter

Wenn dein Gegner über deine Schulter greift, hast du gelegentlich vielleicht das Gefühl, du könntest ihn greifen und nach vorn rollen. Doch wenn du es mit einem erfahrenen Gegner zu tun hast, ist das Ergebnis nur ein schneller Armhebel. Selbst wenn du sehr stark bist, braucht dein Gegner sein Gewicht nur ein bisschen zurücksinken zu lassen und seine freie Hand auf die Matte zu legen, während er dich mit seinem anderen Arm fest im Griff hat (2). Ich finde, diese Versuche sind hoffnungslos. Als Angreifer weiß ich, dass ich meinen Gegner da habe, wo ich ihn haben will, wenn er sich mit dieser Taktik verteidigt.

