

WT Schulen Kastl - Unser Bodenkampfprogramm

Immer mit Schlagen, Angriffen auf Nervenpunkte, Beissen, beim Training aber etwas vernachlässigen. Die Techniken überschneiden sich, was für eine Position gilt kann auch in anderen Positionen benutzt werden. WT Clinch immer mit Arm- und Beinkontrolle, Kopfstoss, Schulterstoss

WT-Typische Verteidigungen vorher:

Antigrappling, Sprawl, Gegenwerfen. Als Vorübung einfache Fallschule, Arm verdrehen
Liegend: Bevor der Gegner rankommt oder während er in der Halbdistanz ist treten, dabei einfache Chi Gerk Anwendungen, Sicheltritt am Boden wie Breakdance. Im Clinch Schläge mit der Handfläche ins Genick.

Takedowns Würfe

Vale Tudeo Takedown (nach Mario Sperry) aus dem Clinch

Double Leg Takedown mit Einhaken, Single Leg Takedown mit Drehung

Takedown von Hinten mit Fuss blockieren

Suplex; Opferwurf; Wurf mit Beinstreckhebel; Kopfdrehhebel, Hüftwurf nach Fesselung

Escapes Befreiungen

Aus Mounting unten

Becken hoch, wenn das nicht reicht Kniestoss in den Rücken

Rausdrehen mit Armkontrolle, dabei Schrittarbeit beachten

Rausdrehen ohne Armkontrolle

Gum Sao, Gum Sao mit Unterstützung

Doppelter Gum Sao am Bauch mit Greifen

Kombination 2. und 3. Schülergradprogramm

Aus Guard unten

Mit den Fersen Hakentritte

Sweep

Beine einhaken und lang ziehen, Kopfdrehhebel

Anwendung 6. SG

Wegdrücken, erst mit Knie dann mit Bein

Gegner untenhalten, wenn er hochgeht sofort schlagen

Schläge mit der Handfläche ins Genick

Aus Guard oben

Am Hals abdrücken, schlagen, beide Beine gleichzeitig hoch, Mit Ellbogen auf Oberschenkel schlagen, Arm unten durch, ganz eng und tief rausdrehen

Aus Half Guard unten

Übergang in andere Position, richtiges Bein muss eingehakt sein

Aus Sidemounting

Verhindern, dass Gegner in Mounting Position geht, Bein einhaken und rausdrehen, Gegner überwerfen, Position wechseln

Aus Headlock (Schwitzkasten)

Vorher Gegenwerfen

Zuerst immer Kniestösse, u. U. Nervendruckpunkte angreifen

Gegner hochdrücken, Beinschere, rollen

Gegner hochdrücken, darunter rausrollen, Schrittarbeit beachten

Auf alle viere drehen, dabei Armbefreiung mit 8. Satz SNT, Gegner hält vertikal nach unten dagegen, drübersteigen

Auf alle viere drehen, Gegner hält mit Zug dagegen, vorher dabei Armbefreiung mit 8. Satz SNT, eigenen Arm wegnehmen, fallen lassen, Gegner über sich selbst werfen

Auf alle viere gehen, Gegner hält ohne Druckrichtung gegen, Man Sao, im Kreis rumlaufen und Gegner werfen

Arm kann nicht befreit werden, dann Bein einhaken, Nierenquetsche und Gegner rüberwerfen

Gegen chinesische Krawatte von hinten

Aggressive Handkontrolle; Fusshebel wenn möglich

Beinschere des Gegners lösen, rausdrehen

Submission Techniken

Kampfbeendende Techniken. Es gibt Arm- und Beinhebel, Würgetechniken, Ground and Pound

Als WT- Anhänger könnte man auf Würgen und Hebeln komplett verzichten. Um die Abwehr zu erlernen, muss aber jemand den Angriff beherrschen. Aus Nachdem es aber keinen Jemand gibt, machen wir das selbst.

Nachdem wir die Technik beherrschen, steht es uns dann auch frei, diese Technik dann zu verwenden. Die Erfolge sind gegen einen Untrainierten garantiert.

Aus Mounting:

Armkontrolle mit Bein oder Kreuzen, Schlagen, Tiefschlag

Im Sitzen hüpfen, Aufstehen, Kniestoss, Treten,

Armbeugehebel (Figure 4); Armstreckhebel; Handgelenkhebel

Gegner dreht sich dann chinesische Krawatte, vorher eventuell Genickschläge

Ground and Pound

Langziehen mit Beinen eingehakt

Übergang in Seitliche Position Hinter Arm gehen und Würgen von Hinten

Arm hinter Kopf durchführen, Schlagen oder Würger oder Armstreckhebel

Aus Guard unten

Armbeugehebel, Guoliotine Choke, Armstreckhebel, Triangulo

Aus Guard oben

Beinhebel, 5 Beinhebel sitzend als Partnerübung

Ground and Pound, gegen open Guard Beine greifen und wegschleudern oder Gegner rollen

Aus Half Guard

Beinstreckhebel, Ground and Pound, den Gegner mit dem Knie belasten,

Position wechseln

Aus Sidemounting

Position 100 Kilo, Armstreckhebel, Armbeugehebel, Fusshebel

Übergang in Top-Side Position, Armkontrolle oder Armhebel und Schlagen oder Arm unterm Kopf durchführen und Schlagen Übergang in Mounting Position