

*Hans-Peter Schliebs, Mathias Barbett, Reiner Zeh,  
Artur Knak, Viktor Knak, Sinem Seda Turhan*

# **Wettkampftechniken von Benjamin Behrla**



**Hennef, 14 Juli 2016**

# Hospitationsbericht

14.07.2016 Sportschule Hennef 14:00 – 16:00 Uhr Trainer-C Schulungsgruppe

Verfasser: Hans-Peter Schliebs, Mathias Barbett, Reiner Zeh, Artur Knak, Viktor Knak, Sinem Seda Turhan

Thema: Kämpferprofil von Benjamin Behrlah

Phase	Nr.	Lernziele / Intentionen	Lerninhalt	Methodische Maßnahmen, Organisationsform, Hilfsmittel
<b>Eingangsphase</b>	1.	Motivation	Angrüßen	Angrüßen im Kreis
	2.	<b>Mobilisieren, Kräftigen, Aufwärmen</b>	Laufspiel	Alle liegen Schulter an Schulter im Kreis. Bei Start loslaufen und jede Hallenwand berühren. Nach der ersten Wand die gegenüberliegende Wand und dann die restlichen.
	3.		Laufspiel	Im Kreis stehen, Augen geschlossen, Außenstehender wählt durch Berührung Personen aus, die Fänger sind. Bei Start fangen die Jäger an, die restlichen Teilnehmer abzuschlagen. Die Abgeschlagenen können durch Bockspringen und darauf folgendes Durchkrabbeln der Beine befreit werden.
	4.		Laufspiel	Alle Teilnehmer verteilen sich partnerweise auf der Matte und legen sich hin. Am Anfang gibt es einen Fänger und einen Gejagten. Wenn der Jäger den Gejagten abschlägt, wird der Jäger zum Gejagten. Der Gejagte kann entkommen, indem er sich neben ein Pärchen auf die Matte legt. Der am Boden neben ihm Liegende wird dann zum Jäger.
	5.		Partner über die Matte tragen	Den Partner auf den Armen über die Matte tragen, ohne dass der Getragene seine Arme benutzt, z.B. sich festhält.
	6.		Partner über die Matte ziehen	Der erste Partner stellt sich breitbeinig hin, der zweite Partner legt sich auf den Boden und fasst dem ersten Partner von hinten an die Fußfesseln. Der Erste macht einen Schritt mit beiden Füßen und der am Boden Liegende zieht sich heran. Dies wird über die gesamte Mattenlänge wiederholt.
	7.		Uchi-komi	Basis-Uchi-Komi im Doppelreversgriff, beide jeweils je eine Bahn Fußstellung Linksauslage und eine Bahn Fußstellung Rechtsauslage.
	8.		Nage-komi	Auf das erste Kommando Stepping, auf das zweite Kommando ein Liegestütz, Strecksprung, 3x Basis Uchi-Komi; danach folgt ein selbst gewählter Eindrehwurf.

Phase	Nr.	Lernziele / Intentionen	Lerninhalt	Methodische Maßnahmen, Organisationsform, Hilfsmittel
<b>Hauptteil</b>	9.	Technik Vorstellung	Grifftheorie Bennie Bährlah "Schreckgriff"	Jeweils Vorstellung durch den Trainer (lehrerzentrierte Unterrichtsform) und Übung durch die Lernenden. (Siehe jeweils Extradatei mit beschriebener Bildfolge- außer Technik 3)
	10.		Tori wählt Mattenkreuz und wirft in vier verschiedenen Richtungen eigene Techniken.	
	11.		Exkurs: Aktion von Tori, Reaktion von Uke bei Druck- und Zugbelastung	
	12.		Vorstellung: Teil des Kampfprofils von Bennie Behrla.	
	13.		Technik 1: Diagonalgriff zum Sumi-Gaeshi	
	14.		Technik 2: Seoi-Nage verkehrt herum (Kawaeshi-Eingang)	
	15.		Technik 3: Seoi-Nage, einseitiges Greifen im Ärmel mit Unterstützung durch Unterarm und Seoi-Nage klassisch	
	16.		Technik 4: Ko-Uchi-Maki-Komi / Seoi-Nage mit schnellem Fechtschritt ausheben und werfen	
	17.		Technik 5: Tai-Otoshi links	
	18.		Technik 6: Seoi-Nage ansetzen und Sukui-Nage werfen.	
	19.		Technik 7 (Boden): "Zipfeldreher"	

Phase	Nr.	Lernziele / Intentionen	Lerninhalt	Methodische Maßnahmen, Organisationsform, Hilfsmittel
<b>Ab-schluss</b>	20.	Abgrüßen	Verabschiedung	Abgrüßen im Kreis

## Sumi-gaeshi

Tori steht in der Rechtsauslage und eröffnet den Griff, indem er Uke diagonal mit der rechten Hand in sein Revers greift (Nähe Schlüsselbein von Uke )



Tori zieht den Partner runter und wechselt die Auslage (Linksauslage) dabei greift Tori mit der linken Hand über den Rücken in die Nähe von Ukes Gürtel



Tori macht mit Rechts einen  
Zustellschritt.



Tori setzt mit dem linken Fuß  
einen Sumi-gaeshi an.



Ippon



*Text: Hans-Peter Schliebs, Mathias Barbett, Reiner Zeh, Artur Knak, Viktor Knak, Sinem Seda Turhan*

*Fotos: Mathias Barbett*

*Darsteller (Tori/Uke): Artur Knak, Viktor Knak*

## Seoi-nage verkehrt herum

Tori steht in der Rechtsauslage, Uke steht in der Linksauslage. Beide haben einen Revers Griff.  
(Tori's Hand ist unten, Ukes Hand ist oben)



Tori startet mit dem linken Fuß einen Kawaeshi-Eingang und schiebt gleichzeitig seine linke Hand zwischen die Unterarme von Tori und Uke.



Jetzt Setzt Tori den zweiten Schritt mit rechts hinter her, löst gleichzeitig die Hand von Uke mit seiner linken Hand und setzt seine Hüfte ein.



Tori schiebt die Hüfte komplett durch und rotiert.



Durch ausheben und weitere Rotation wird Uke abgeworfen



Ippon



*Text: Hans-Peter Schliebs, Mathias Barbett, Reiner Zeh, Artur Knak, Viktor Knak, Sinem Seda Turhan*

*Fotos: Mathias Barbett*

*Darsteller (Tori/Uke): Artur Knak, Viktor Knak*

## Ko-uchi-maki-komi / Seoi-nage

Tori steht in Rechtsauslage linke Hand am Ärmel , rechte Hand am Revers



Tori setzt einen Ko-uchi-maki-komi an und wartet auf die Reaktion von Uke



Tori setzt einen Ko-uchi-maki-komi an und wartet auf die Reaktion von Uke



Wenn Uke blockt , hebt Tori ihn mit der Hüfte aus.



Tori setzt nun einen Seoi-Nage nach vorne an



Ippon



*Text: Hans-Peter Schliebs, Mathias Barbett, Reiner Zeh, Artur Knak, Viktor Knak, Sinem Seda Turhan*

*Fotos: Mathias Barbett*

*Darsteller (Tori/Uke): Artur Knak, Viktor Knak*

## Kämpferprofil vorne links: Tai-otoshi

Aus dem Linksgriff mit Rechtsauslage.



Kawaeshi Eingang, Zug am Revers



Hand am Revier löst sich bei der Drehbewegung und greift auf den linken Unterarm von Uke.



Zug und Druck entstehen dort.



Während das linke Bein von Tori das linke Bein von Uke blockiert.



Abwurf mit Tai-otoshi durch konstanten Zug und Druck, ggf. unterstützt durch Strecken des linken Beines.



Ippon



*Text: Hans-Peter Schliebs, Mathias Barbett, Reiner Zeh, Artur Knak, Viktor Knak, Sinem Seda Turhan*

*Fotos: Mathias Barbett*

*Darsteller (Tori/Uke): Artur Knak, Viktor Knak*

## Sukui-nage

Tori versucht als erstes im Kampf einen Seoi-nage zu werfen um die Reaktion von Uke zu sehen.

Tori setzt den Seoi-nage an.



Uke blockt sofort am Anfang.



Nun schiebt Tori sein rechtes angewinkeltes Bein unter Ukes Schwerpunkt.



Durch das Anheben von Toris Bein und das Gegenhalten von Toris angewinkelten Arm wird Uke nach hinten verschert.



Tori führt dann Uke kontrolliert zu Boden

Ippon



*Text: Hans-Peter Schliebs, Mathias Barbett, Reiner Zeh, Artur Knak, Viktor Knak, Sinem Seda Turhan*

*Fotos: Mathias Barbett*

*Darsteller (Tori/Uke): Artur Knak, Viktor Knak*

## Benny stellt einen Umdreher vor

<p>Angriff von hinten bzw. von oben gegen die Bank.</p>	
<p>Tori greift von hinten unter die Arme auf ein Handgelenk. Dabei wird Uke konsequent belastet.</p>	
<p>Nach dem Griff schiebt Tori Uke auf den Bauch, um ihn weiter zu belasten und zu kontrollieren.</p>	
<p>Danach dreht sich Tori in Richtung gegriffener Hand vor Kopf, und drückt diesen mit dem Knie aus der geraden Linie.</p>	

Auf der Seite wo die Hand gegriffen ist mit der freien Hand den Zipfel hinter dem Gürtel in die andere Hand legen



Nun dreht Tori Uke in den Kami-shio-gatame, gegebenenfalls mit Hilfe der freien Hand.



Osae-komi



*Text: Hans-Peter Schliebs, Mathias Barbett, Reiner Zeh, Artur Knak, Viktor Knak, Sinem Seda Turhan  
Fotos: Mathias Barbett  
Darsteller (Tori/Uke): Artur Knak, Viktor Knak*