AUSARBEITUNG & FREIE DARSTELLUNG 4.DAN JU-JUTSU

Henrik Stoldt, Tr. B SC Fudji Ahrensburg SHJJV 06/2010

Persönlicher Ju-Jutsu Werdegang

Zum Ju-Jutsu kam ich 1976 nach Ableistung meines Wehrdienstes. Ju-Jutsu war zu diesem Zeitpunkt eine noch junge Selbstverteidigungssportart. Mein erster Trainer, Peter Nabrazell, war „nur“ mit dem 2.Kyu (blau) graduiert, besaß allerdings einen Schwarzgurt im Judo.

1977 ging ich zum Studium nach Berlin und trainierte dort unter Dieter Rast, den man als Mitbegründer des Berliner und auch des deutschen Ju-Jutsu bezeichnen darf. Bei ihm legte ich meine erste Prüfung zum 5.Kyu ab.

Im Folgejahr wechselte ich nach Rheinland-Pfalz. Im Polizeisportverein Trier trainierte ich bis 1983 mehrere Jahre unter dem hochklassigen Trainerpaar Dieter Kölschenbach und Uschi Theisen. Beide hatten Dan-Graduierungen in Judo und Ju-Jutsu. In dieser Zeit erlangte ich den 1.Kyu und trainierte neben Ju-Jutsu auch Judo und Karate. Frühe Ju-Jutsu-Lehrgänge mit prägenden Eindrücken erlebte ich unter den ersten Bundestrainern Peter Nehls und Sepp Art sowie den Großmeistern Vlado Schmidt und Erich Reinhardt.

1984 kam ich von einem längeren Aufenthalt in den USA zurück nach Norddeutschland, trat der von Wolfgang Keitel (✞ 3.Dan) etablierten Ju-Jutsu-Sparte im SC Fudji Ahrensburg bei und übernahm dort Traineraufgaben. Im April 1985 legte ich vor einer SHJJV-Kommission aus Peter Nehls, Karl-Ludwig Tretau und Ewald Mathias die Prüfung zum 1.Dan ab. Etwas über ein Jahr später folgte die Prüfung zum 2.Dan auf einem Bundesseminar. Prüfer waren diesmal Dieter Rast, Gerhard Schmitt und wieder Peter Nehls.

1993 bat mich der damalige Präsident des DJJV, Gerhard Schröder, das Amt des DJJV-Medienreferenten auf Bundesebene zu übernehmen. Ich hatte diese Position zwei Jahre inne und leitete in dieser Zeit zusammen mit Karl-Ludwig Tretau und Erich Reinhardt maßgeblich die erste Filmerstellung eines Ju-Jutsu-Prüfungsprogrammes auf Video.

Anfang der 90er Jahre trat ich als Wettkämpfer im norddeutschen Raum auf die Matte und war dazu als Kampfrichter viele Jahre im Einsatz. 1994 erwarb ich den 3.Dan vor einer SHJJV-Kommission aus den Ju-Jutsuka W. Kaselow, T. Schillinsky und T. Bahlinger. 1999 absolvierte ich die Trainer C und ein Jahr später in Bonn die Trainer B Lizenz Ju-Jutsu.

Freie Darstellung und Kata „*Tsuzukéru*“

Die Kata „Tsuzukéru“ bedeutet übertragen ins Deutsche „weiterführen“. In der ursprünglichen Form ist sie eine an das moderne Ju-Jutsu angepasste Kette von Hebeln. In der Freien Darstellung wird bei jedem neuen Angriff zunächst der Haupt-Hebel der vorangegangenen Technik-Kombination angesetzt und dann zu einem neuen Hebel weiter geführt. Die Kata beginnt bei Handhebeln, es folgen dann Armhebel. Insgesamt enthält die Kata 24 unterschiedlich ausgeführte Hebel-Formen.

1. Durchgang: Die Kata als originäre Übungs- und Darstellungsform

Im 1. Durchgang wird die Kata in ihrer grundlegenden Form als Hebelkette gezeigt. Sie erfüllt hier jene Zwecke, die einer Kata eigen sind. Zum einen ist sie eine stilisierte Form der Technikausführung, bei der ein Ju-Jutsuka die Feinform einer Technik oder Technik-Kombination in idealer Weise einübt und sich selber durch regelmäßige Ausführung der Kata auf diesem Niveau hält. Zum zweiten kann und soll eine Kata als Demonstration und Vorbild dienen, um anderen Ju-Jutsuka und Betrachtern im Training Gelegenheit zu geben, diese Reihe von exakt dargestellten Ju-Jutsu-Techniken nachzuvollziehen. Der Sinn einer Kata liegt nicht darin, einmalig als Showvorführung für eine Prüfung einstudiert zu werden. Vielmehr soll sie den Ausführenden regelmäßig an die Prinzipien der beinhalteten Techniken erinnern.

Ziel der Kata „Tsuzukéru“ ist die Darstellung einer Hebelreihe als Übungsform, bei der ein Ju-Jutsuka grundlegende Prinzipien erkennen und idealtypisch ausführen soll. Im Besonderen geht es um:

- die enge Verwandtschaft einzelner Hebel durch Verbindung im „Flow
- die Nutzung verwandter Hebel für die Weiterführung
- die Ausführung in der Grundform und in weiteren Variationen
- die Bewegung des Verteidigers und seine optimale Distanz zum Gegner für den Einsatz wirksamer Hebelkraft
- die ständige Kontrolle des Angreifers während der Hebelübergänge
- die Übertragung des Hebelgesetzes in die Selbstverteidigung

2. Durchgang: Die Freie Darstellung als Ju-Jutsu-Prüfungsform

Das JJ-Prüfungsprogramm zum 4. Dan verlangt die Darstellung von mindestens 20 JJ-Techniken in einer komplexen Verteidigungshandlung mit den Handlungsstufen Angriff – Abwehr – Technikkombination - Situationskontrolle. Aus diesem Grund werden die Techniken der Kata „Tsuzukéru“ im 2. Durchgang einzeln gegen festgelegte Angriffe dargestellt. Die Technikkombination erfolgt bis in die Bodenlage des Gegners/Partners.

Auch in diesem 2. Durchgang erfüllt „Tsuzukéru“ den Anspruch einer Kata. Es werden in regelmäßig wiederkehrender Reihenfolge vier Angriffe von Uke durchgeführt. Die in dieser Kata gewählte, vierfache Angriffsform ist „Würgen mit beiden Händen“ – von vorn, von rechts, von hinten, von links.

Die Angriffe kommen somit aus allen vier Himmelsrichtungen. Das symbolisiert zum einen die möglichen Orte, aus denen Gefahren erwachsen können und denen ein Budoka stete Wachsamkeit schenken muss. Zum Zweiten versinnbildlichen die vier Angriffsrichtungen die Vielseitigkeit im Ju-Jutsu, die darauf baut, dass der Verteidiger seine Techniken beidseitig links und rechts ausführen kann.

Weiterführung der „kleinen Schritte“

Von elementarer Bedeutung auch im 2. Teil der Freien Darstellung ist der Aspekt der „Weiterführung“. Die Aufgabe besteht darin, bei der Abwehr eines jeden Folgeangriffes zunächst die Haupthebeltechnik des vorangegangenen Angriffs einzusetzen. Da der Partner eine verhindernde Reaktion zeigt, wird diese Technik dann in eine neue Hebeltechnik weitergeführt. Ziel ist es auch hier wieder, die enge Verwandtschaft benachbarter Hebel für die Idee der Weiterführung zu nutzen. So

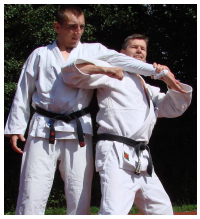
entsteht, trotz Zwischenschaltung eines jeweils neuen Angriffs, eine ähnliche Hebelkette, wie in der fließenden Ausführung des 1. Teils.

Anlass einer Weiterführung ist meist eine Gegenreaktion von Uke. Diese Gegenreaktion wird für den äußeren Beobachter der Kata „Tsuzukéru“ nicht immer deutlich wahrnehmbar sein. Ukes natürliche Gegenreaktion besteht in vielen Fällen lediglich darin, dass er seine Muskulatur anspannt und die Ausführung des zuerst angesetzten Hebels in die entsprechende Hebelrichtung vereitelt. Die Weiterführung erfolgt nun durch eine einfache Änderung der Hebelrichtung. Genutzt wird dabei ein eng verwandter Hebel, der mittels einfacher Änderung der Hebelrichtung eingesetzt werden kann (z.B. Weiterführung von Handseithebel in Handdrehbeugehebel). Dabei macht sich Tori die Tatsache zunutze, dass ein Mensch seine Gelenk stützende Muskulatur nur in einer Richtung anspannen kann, sie dann in einer anderen Richtung aber locker lassen muss. Diese Erkenntnis ist auch in andere Hebelausführungen des Ju-Jutsu eingeflossen, beispielsweise in den Genickhebel, der nicht nur nach hinten gekippt, sondern gleichzeitig schräg seitlich gedreht werden soll, weil die starke Nackenmuskulatur beide Hebelrichtungen nicht gleichzeitig abdecken kann.

Die Weiterführung in der Kata „Tsuzukéru“ ist also gewissermaßen eine Weiterführung der „kleinen Schritte“. Es bedarf nur einer vergleichsweise geringen Änderung der Hebelrichtung, um von dem blockierten oder nicht mehr benötigten Hebel in einen neuen Hebelansatz zu wechseln.

Eine andere Form der Weiterführung besteht darin, dass Tori einen bestimmten Hebel verlassen muss, um Uke weiter in Richtung Boden zu führen und dort festzulegen. Bei dieser Form der Weiterführung ist nicht die Reaktion von Uke der Anlass für den Wechsel der Hebel, sondern die Notwendigkeit der Techniken im Ablauf der Kombination.

Zunächst jedoch einige grundsätzliche Ausführungen zum Prinzip der Hebel im Ju-Jutsu.

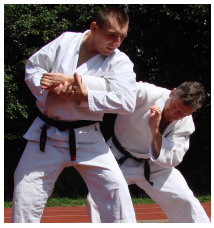


Die Funktion der Hebel im Ju-Jutsu

Ein Hebel ist ein mechanisches Kraftübertragungssystem. Seine Formel lautet „Kraft mal Kraftarm ist gleich Last mal Lastarm". Wählt man also den Lastarm entsprechend kurz gegenüber dem Kraftarm, ist man in der Lage, große Lasten mit vergleichsweise geringem Kraftaufwand zu bewegen.

Im Ju-Jutsu gibt es vier verschiedene Ausführungsrichtungen von Hebeln:

Streckhebel wirken durch eine Überdehnung des Gelenks entgegen der normalen Bewegungsrichtung.



Beugehebel wirken durch eine Beugung des Gelenkes über den normalen Bewegungsspielraum hinaus.

Drehhebel wirken durch Verdrehen des Gelenkes über den normalen Bewegungsspielraum hinaus oder durch Verdrehen eines Gelenkes, das für eine Drehbewegung nicht vorgesehen ist.

Kipphebel unterscheiden sich nur marginal von Drehhebeln, indem sie ein Gelenk mittels einer schräg gelagerten Achsrichtung über den normalen Bewegungsspielraum hinaus verdrehen.

Angesetzt werden können Hebel an all jenen Bereichen und Extremitäten des menschlichen Körpers, die mit einem Gelenk ausgestattet sind:

- **Fingerhebel** wirken durch Überstrecken oder Beugen eines oder mehrerer Finger.
- **Handgelenkhebel** wirken durch Beugen, Kippen oder Überstrecken des Handgelenkes.
- **Armstreckhebel** und **Armriegel** wirken durch Überstrecken des Ellbogengelenkes
- **Armbeugehebel** wirken durch Beugen oder Verdrehen des Ellbogengelenkes, mitunter in Verbindung zu einer Belastung des Schultergelenkes
- **Schulterhebel** wirken durch Hebelzug oder Druck am Arm auf das Schultergelenk
- **Beinstreckhebel** wirken auf das Kniegelenk durch Streckung des Beines
- **Beinbeugehebel** wirken durch eine Beugung des Kniegelenkes über den normalen Bewegungsspielraum hinaus, bzw. durch Verlagerung des Auflagepunktes auf einen externen Gegenstand in der Kniebeuge
- **Hüfthebel** wirken auf die Hüfte durch Verhebeln des gesamten Beines, oft in Form einer Drehbewegung.
- **Fußhebel** wirken durch Überstreckung des Fußspanns oder durch seitliches Verdrehen des Fußes auf das Fußgelenk bzw. auch auf die Fußknöchel.
- **Genickhebel** wirken durch Beugung der Halswirbel nach hinten und gleichzeitig seitlicher Verdrehung oder durch Überstreckung der Halswirbel in Richtung Brust.
- **Wirbelsäulenhebel** sind selten, wirken aber bei Bauchlage von Uke auf die Wirbelsäule, indem die Beine bzw. der Unterleib von Uke in Richtung Rücken gebeugt wird.

Hebelarme am Menschen sind „fest installiert“

Hebel am menschlichen Körper unterliegen besonderen Voraussetzungen. Am Körper des Gegners/Partners sind die Hebelarme nämlich bereits fest „installiert“. Vergleichen wir den menschlichen Körper mit einem Baum, so sind die Extremitäten (Arme, Beine etc.) wie Äste, die aus diesem Körper heraus wachsen. Tori, der Verteidiger, hat noch zwei Aspekte hinzuzufügen, nämlich einen Auflagepunkt und einen davon möglichst weit entfernten Ansatzpunkt für seinen Hebel. Je länger nämlich der „Kraftarm“ ist, desto weniger Anstrengung muss für die Ausführung des Hebels aufgewendet werden. Es liegt in der Natur der Sache, dass ein Hebel an der Hand einen weit kürzeren „Kraftarm“ nutzen muss, als ein Hebel am Arm.

Hebel brauchen einen Auflagepunkt

Zwar sind die zur Hebelung verfügbaren Extremitäten (Bein, Hand, Arm und mehr) am gegnerischen Körper fixiert, für den Verteidiger aber befinden sich sowohl Auflagepunkt wie Ansatzpunkt zunächst im freien Raum. Das bedeutet für Tori: er selber muss dafür Sorge tragen, beide Punkte zu fixieren - mit seinen eigenen Händen und/oder anderen Körperteilen.

Obendrein muss der Verteidiger die beiden Punkte für seinen Hebelansatz in einer Haltung erlangen, die ihm optimalen Krafteinsatz gewährt – das ist in der Regel nahe des „hara“, also im Schwerpunktzentrum des eigenen Körpers. Zu diesem „Prinzip“ gibt es Ausnahmen, vor allem, wenn der Verteidiger sein eigenes Bein oder seine Schulter als Hebelauflagepunkt nutzt.

Außerdem sind die Auflagepunkte für einen Hebel keineswegs immer starr fixiert, sondern befinden sich teils selber in einer Bewegung im Raum. Das gilt vor allem für Hebel an der Hand.

Relativ einfach zu finden ist der Auflagepunkt eines Hebels bei einem Handsperrhebel: Nehmen wir an, die gegnerische Hand drücke flach gegen unsere Brust. Wir fixieren nun diese Hand mit unserer eigenen Hand und machen eine rückwärtige Abwärtsbewegung. Dabei wird die gegnerische Hand in Richtung der Oberseite des gegnerischen Arms gehebelt. Der Auflagepunkt für unseren Hebel befindet sich dort, wo wir mit der Handaußenkante unserer flach auf der gegnerischen Hand platzierten Handfläche den größten Druck ausüben. Der Kraftarm ist das Stück von Uke Hand, das sich von diesem Druckpunkt aus zu den Fingerspitzen erstreckt. Der Lastarm ist der darunter liegende, kürzere Abschnitt der Hand, der am Handgelenk endet.

Etwas komplizierter wird es z.B. beim Kipphandhebel. Hier haben wir die Hand des Gegners frei im Raum ergriffen. Betrachten wir Hand, Handgelenk und Arm als eine Linie, so erfolgt der Kipphandhebel auch nicht in direkter Linie zum Lastarm-Ende hin, sondern in einer Dreh-Kipp-Bewegung um die Achse des Handgelenkes. Der Auflagepunkt für den Hebel liegt dabei in der gegnerischen Handinnenfläche, nämlich dort, wo sich die Finger des Verteidigers um die Handkante von Uke herum in die Handinnenfläche krallen. Es sind die Fingerspitzen von Tori, die den Punkt für die Hebelauflage bilden. Der Kraftarm ist dagegen an der Außenseite von Ukes Hand ersichtlich und erstreckt sich vom Handrücken – wo der Druck für den Hebel erzeugt wird – über die Knöchel zu Ukes Fingern. Da die Finger aber nach innen eingerollt werden können, kann der Kraftarm schon an den Knöcheln von Uke sein Ende finden. Er ist also wesentlich kürzer, als bei einem Handsperrhebel.

Bei Arm- und Beinhebeln kann der Druck direkt auf den Auflagepunkt erfolgt

Bei Arm- und Beinhebel kann der Hebeldruck auf das Gelenk von unten (z.B. Armstreckhebel über die Schulter) oder von oben erfolgen (z.B. Armstreckhebel zu Boden). Das verändert die Ausführung der Hebel. Beim „Armstreckhebel über die Schulter“ wird am Kraftarm-Ende (Handgelenk) abwärts gezogen und der Auflagepunkt des zu hebelnden Gelenkes liegt auf Toris Schulter. Beim „Armstreckhebel zu Boden“ dagegen wird der Kraftarm nur in einer geeigneten Position gehalten. Hier erfolgt der Schmerz ausübende Druck direkt auf das Ellbogengelenk, ohne dass am Ende des Kraftarms ein vergleichbarer Kraftaufwand nötig ist. Das ist beispielsweise auch beim Körperstreckhebel, beim Drehstreckhebel oder beim Beindurchzug der Fall.

Im Gegensatz zu Hebeln an „kleinen“ Gelenken, wie Finger und Hand (aber auch am Genick), erfolgt die Kraftausübung bei einigen Arm- und Beinhebeln also nicht am Ende des Kraftarms – wie es das klassische Hebelgesetz vorsieht – vielmehr wird ein direkter Druck auf das zu hebelnde Gelenk ausgeübt.

Betrachten wir noch einmal den „Armstreckhebel zu Boden“. Hier hält Tori den gegnerischen Arm auf oder unterhalb seiner Gürtelhöhe so, dass der gegnerische Ellbogen nach oben weist. Laut Hebelgesetz müsste nun der gegnerische Kraftarm nach oben gehebelt werden, während knapp hinter dem Ellbogengelenk ein fixierter Auflagepunkt gebildet wird. Doch in der Ju-Jutsu-Ausführung wird diese Regel des Hebelgesetzes verändert. Nicht am Kraftarm zieht Tori beim „Armstreckhebel zu Boden“, vielmehr übt er von oben Druck auf den Auflagepunkt hinter dem Gelenk aus. Fixiert bleibt dabei eher das äußere Ende des Kraftarms. Der Grund für diese Art der Ausführung liegt in der Position von Tori begründet. Es ist vom Kraftaufwand her leichter, Druck von oben nach unten auszuüben, als den Kraftarm nach oben ziehen zu müssen. Außerdem hat Tori das Gefühl, Uke durch Druck hinter das Ellbogengelenk besser steuern und in die Bodenlage bringen zu können.

Wir erkennen, dass bei einigen Arm- oder Beinhebeln das Gelenk direkt angegriffen wird, bei anderen wiederum die klassische Funktion des Kraftarmes gefragt ist. Trotzdem sei hier betont: für die theoretische Hebelwirkung auf das Gelenk ist es gleichgültig, ob der Druck von oben auf den Auflagepunkt erfolgt oder ob der Auflagepunkt nur fest gehalten wird und der Zug am Kraftarm nach oben erfolgt.

Hebelarme müssen starr sein

Will man einen Ast von einem Baum brechen, dann gelingt das nur, wenn dieser Ast steif und starr ist. Biegt er sich, so kann man ihn nicht brechen. Genau so ist es mit den Hebeln am menschlichen Körper. Beine, Arme und Finger besitzen Gelenke, die diese Extremitäten in eine Richtung biegbar und beugbar machen. In diese biegbare Richtung lassen sich diese Extremitäten nur dann hebeln, wenn man sie entweder bis an ihren äußersten Punkt bringt oder einen künstlichen Widerstand zuführt. Das ist bei Beugehebeln der Fall. Ein künstlicher Widerstand wäre dabei etwa das in der Kniekehle von Uke eingesetzte, querliegende Schienbein von Tori beim Beinbeugehebel.

Schneller und direkter wirkt ein Hebel, wenn der Hebelarm von Beginn an starr ist. Dabei muss die menschliche Extremität so gedreht oder geführt werden, dass eine Beugung nicht möglich ist.

Hebel wirken kurzzeitig oder dauerhaft gehalten

Kommen wir noch einmal zum Armstreckhebel. Bei seinen verschiedenen Ausführungsformen zeigt sich, dass es ein großer Unterschied ist, ob der Arm über einen festen Auflagepunkt gehebelt wird und dabei eine Last (den Körper von Uke) theoretisch nach oben befördert werden könnte – was nicht geschieht, weil der Gelenkschmerz vorher einsetzt – oder ob der Druck auf den Auflagepunkt (Ellbogen) nach unten erfolgt. In diese Richtung nämlich kann Uke leicht ausweichen, indem er sich zu Boden begibt. Erst wenn er dort fest aufliegt und der Hebel von Tori immer noch gehalten wird, ist eine längerfristige Hebelung möglich. So lange Uke nicht am Boden ist, funktioniert ein solcher Hebel nur, wenn er mit *Schnellkraft* ausgeführt wird. Das bedeutet: der Hebel, bzw. der Druck auf den Auflagepunkt muss rascher erfolgen, als Uke mit der Schwerkraft Richtung Boden ausweichen kann. Daraus wiederum folgen zwei Erkenntnisse: entweder ist der Hebelschmerz nur kurz und Auftakt für eine andere Technik, oder aber Tori will weiter Hebeldruck ausüben, dann muss er dem gehebelten Uke in der Abwärtsbewegung immer einen Schritt voraus sein.

Hebelschmerz ist immer im Gelenk

Gehebelt wird grundsätzlich ein Gelenk des Gegners. Das kann ein recht kleines Gelenk sein, wie ein Finger, oder ein großes Gelenk, beispielsweise der Ellbogen. Der Auflagepunkt für den Hebel liegt – außer bei Hand- und Genickhebeln – stets unmittelbar hinter dem betreffenden Gelenk. Als Teil des

menschlichen Skeletts sind Gelenke durch Bänder, Sehnen und Muskulatur vor Überlastung geschützt. Die Effektivität eines Ju-Jutsu-Hebels wirkt daher nicht unmittelbar auf das Gelenk, sondern zunächst auf die das Gelenk stützenden Bänder und Sehnen. Ihre plötzliche Dehnung und Überdehnung ruft beim Gegner den beabsichtigten Schmerz hervor. Der Bruch eines Gelenkes ist nicht primäres Ziel der Verteidigungsaktion. Ein zerstörtes Gelenk kann den Gegner fraglos außer Gefecht setzen, ist aber nicht mehr dazu geeignet, Folgetechniken oder Festlege- und Transporttechniken anzusetzen. Die optimale Dosierung der Hebelkraft ist somit ein wesentlicher Aspekt von Hebeltechniken und kann im Training nur mit Erfahrung und Feingefühl aufgebaut werden.

Ju-Jutsu-Hebel heben keine Last, sondern greifen eine Sollbruchstelle an

Erinnern wir uns an das Beispiel des Baumes. Will ich einen Ast abbrechen, so muss er starr sein und ich muss möglichst weit hinten ansetzen, um einen langen Kraftarm zu nutzen. Wo aber bleibt der Auflagepunkt und wo ist der Lastarm? Nun, der Auflagepunkt ist unmittelbar dort, wo der Ast am Baum festgewachsen ist. Der Lastarm ragt also in den Baum hinein. Theoretisch würde der über diesem Lastarm liegende Teil des Baumes vom unteren Stamm gehebelt, wenn die Kraft des Astes das hergeben würde. Das ist aber nicht der Fall, denn der Stamm ist zu fest miteinander verwachsen und der Baum insgesamt ist zu schwer.

Genau so ist es mit einem starren Hebel am menschlichen Körper. Nehmen wir als Beispiel einen „Armstreckhebel über die Schulter“. Mit einem Ast am Baum ist er nur teilweise vergleichbar, denn wir haben noch das Schultergelenk zu beachten. Dadurch ist der Arm nicht ganz so fest am Körper verwachsen, wie ein Ast am Baum. Dennoch ist der Vergleich zulässig. Wir benötigen nämlich auch hier zunächst einen Auflagepunkt für den Hebel. Das ist unsere Schulter. Nun geschieht etwas sehr Ähnliches wie mit Ast und Baum. Wir hebeln den Arm abwärts und den Körper von Uke aufwärts. Der Lastarm liegt zwischen unserer Schulter und Uke. Er endet an Ukes Schultergelenk. Da Ukes Körper aber zu schwer ist, um tatsächlich über diesen Hebel in die Luft gehoben zu werden, entsteht an der „Sollbruchstelle“ des Hebels der Hebelschmerz. Diese „Sollbruchstelle“ ist das Ellbogengelenk.

Es ist also nicht Ziel eines Hebels im Ju-Jutsu und im Budosport, eine Last möglichst leicht zu bewegen. Das Ziel ist die „Sollbruchstelle“ im Gelenk. Beim Bein-, Arm- und Fingerhebel liegt diese „Sollbruchstelle“ vor dem Auflagepunkt, auf dem Gebiet des Kraftarmes. Dieser Kraftarm will also gar keine Last heben. Im Gegenteil, er benötigt eine Last, die er nicht bewältigen kann, damit der Druck auf die „Sollbruchstelle“ des Gelenkes so groß wird, dass hier ein unerträglicher Schmerz entsteht.

Um der Wissenschaft Genüge zu tun, sei hier erwähnt, dass ein Gelenk von der Natur natürlich nicht mit einer „Sollbruchstelle“ ausgestattet wurde. Ich habe diesen anschaulichen Begriff gewählt, weil für die Wirkung des Hebels im Ju-Jutsu an dem entsprechenden Gelenk eine Bruch-Möglichkeit entsteht.

Gleichgewichtbrechen ist keine Voraussetzung für die Hebeltechnik

Das Gleichgewichtbrechen gehört zu den Grundprinzipien bei der Ausführung von Budotechniken. Seine Anwendung findet das Gleichgewichtbrechen in der Unterstützung von Wurftechniken. Indem die Standfestigkeit des Gegners gebrochen wird, kann der Verteidiger seine Wurftechnik mit geringerem Kraftaufwand ausführen. Hierbei wird der Schwerpunkt des gegnerischen Körpers vor oder während des Wurfes in die gewünschte Wurfrichtung verlagert.

Häufig wird im Ju-Jutsu die Frage gestellt, ob auch den Hebeltechniken ein Gleichgewichtbrechen vorausgehen muss? Obwohl es dazu technisch-mechanisch eine eindeutige Antwort gibt, gehen die Meinungen selbst unter hohen Ju-Jutsu-Meistern auseinander. Das hat seinen Hintergrund in den verschiedenen Budodisziplinen. Paradebeispiel ist der Kipphandhebel. Er hat seinen Ursprung im Aikido, wo er Handgelenkaußendrehwurf (Kote-Gaeshi) genannt wird. Aikidokas führen den Kote-Gaeshi also als Wurf aus, womit natürlich auch das Prinzip des Gleichgewichtbrechens zum Tragen kommt. Dieses Gleichgewichtbrechen beim Kote-Gaeshi erfolgt durch einen Zug am weitgehend gestreckten Arm des Gegners bevor die Kippbewegung am Handgelenk durchgeführt wird.

Diese Ausführungsform als Kote-Gaeshi kann, muss aber nicht im Ju-Jutsu erfolgen. Nicht ohne Grund heißt die Technik im Ju-Jutsu Kipphandhebel statt „Kipphandwurf“. Somit folgt die Technik im Ju-Jutsu den Prinzipien des Hebels und nicht den Prinzipien des Wurfes. Ein Gleichgewichtbrechen ist hier ebenso wenig Voraussetzung, wie bei Atemi-Techniken. Das lässt sich mit den physikalischen und mechanischen Funktionen des Hebelgesetzes belegen.

Über das vergleichsweise schwache Handgelenk einen Wurf ohne Mitwirkung (freier Fall) von Uke ausführen zu wollen (wie im Aikido), ist in der realen Verteidigungssituation schlechterdings unmöglich. Die träge Masse eines menschlichen Körpers ist zu schwer, um mit einem Kraftarm, der an der Hand höchstens 10-15 cm Länge beträgt, über das gekippte Handgelenk in die Luft katapultiert werden zu können. Das Handgelenk würde vorher brechen. Außerdem hat ein Handhebel an seinem Lastarm-Ende überhaupt keine direkte Verbindung mit jenem zentralen Körper, den dieser Hebel angeblich in den Freien Fall befördern soll. Vielmehr endet das Hebelende einer Hand am Arm. Ein Angreifer, der keine Budo-Fallschule beherrscht, würde bei Konfrontation mit einem Kipphandhebel niemals einen „Salto“ machen. Realistischer ist daher die Ausführung in der Ju-Jutsu-Form, bei der ein Angreifer durch den Hebelschmerz rückwärts oder seitwärts zu Boden geht. Wer einen Kipphandhebel einmal mit einem Nicht-Budoka ausführt, wird beobachten, dass dieser sich beim Einsetzen des Hebelschmerzes sogar oft nach vorn krümmt. Er macht also eine „falsche“ Bewegung, kommt dem Hebel entgegen und verschlimmert seinen Schmerz dadurch. Erst in einer zweiten Reaktionsphase merkt er diesen Irrtum und weicht dem Schmerz durch seitlich-rückwärtiges zu Boden gehen aus.

Gleichgewichtbrechen ist eine Frage der Ausführungsform

Einer Hebeltechnik kann Gleichgewichtbrechen vorausgehen, wenn der Verteidiger dadurch entweder selber in eine bessere Position gelangt oder die zu hebelnde Extremität beim Angreifer in eine geeignetere Stellung gebracht werden soll – z.B. ein aktiv langgezogener Arm von Uke zur Ausführung eines Armstreckhebels zu Boden.

Das bedeutet aber nicht, dass der Hebel selber nur dann funktioniert, wenn der Gegner aus seinem körperlichen Gleichgewicht gebracht wurde. Für eine Hebeltechnik notwendig sind allein ein Auflagepunkt und ein sicher gegriffener Kraftarm. Es liegt an der Bewegung und Stellung des Verteidigers, ob ein Hebel wirksam durchgeführt werden kann. Beim Gegner ist lediglich die korrekte Haltung der gehebelten Extremität (Hand, Arm, Bein etc.) von Bedeutung. Die restliche Masse seines Körpers spielt keine Rolle. Sie muss daher auch nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Ein Gleichgewichtbrechen kann bei Hebeln sogar kontra-produktiv wirken. Gleichgewichtbrechen heißt, den gegnerischen Körper in eine instabile Lage zu versetzen. Da alle gehebelten Extremitäten am gegnerischen Körper „verankert“ sind, kann es für die Hebelausführung unter Umständen zum Problem werden, wenn dieser Körper instabil schwankt oder in Bewegung ist. Für einen sicher gehaltenen Hebel ist es besser, wenn der gegnerische Körper eine fixierte Position besitzt. Das gilt vor allem für Hebel als Festlegetechniken und für Hebel an Gelenken wie Arm, Bein und Genick, weil hier die Endpunkte des Hebelarmes direkt mit der zentralen Masse des Körpers verbunden sind. Bei Hand- und Fingerhebeln ist das nicht der Fall.

Hebel können im Ju-Jutsu natürlich direkt dazu genutzt werden, den Gegner aus seiner gegenwärtigen Position zu zwingen – beispielsweise in die Bodenlage. Dann ist es eben genau dieser Hebel, der ein Gleichgewichtbrechen hervorruft. Eine Reihe von Hebeln bricht auch das Gleichgewicht des Gegners in vertikaler Richtung nach oben – der Angreifer geht durch den Schmerz auf die Zehenspitzen. Das ist beim „Armstreckhebel über die Schulter“ und beim „Handdrehgriff“ der Fall. Andere Hebel brechen das Gleichgewicht nach hinten, etwa der Schwertwurf, der wie der Kipphandhebel eine „Zwitter-Technik“ ist, weil er wieder aus dem Aikido stammt (Shiho-Nage), im Ju-Jutsu aber den Hebelprinzipien des Armbeugehebels, bzw. eines Schultergelenkhebels folgt. Genau so haben es auch die Autoren des modernen Ju-Jutsu 1 x 1 (Ausgabe 2009) gesehen, die den Schwertwurf in der Stoffsammlung (S. 314) unter den Armbeugehebeln eingeordnet haben.

Nun könnte beim Schwertwurf der Einwand erfolgen, es würde doch ein Gleichgewichtbrechen erfolgen – nämlich, indem man den Arm von Uke schräg und evt. gestreckt nach vorn zieht, um den Körper von Uke zu einer leichten Drehung mit möglichem Schritt nach vorn zu verleiten. Dieser Eingang in den Schwertwurf ist korrekt. Er bricht jedoch nicht das Gleichgewicht von Uke, sondern stellt lediglich eine für Tori besser geeignete Distanz zum Gegner her und ist gleichzeitig eine Ablenkung, um sich in die Schwertwurfhaltung hineindrehen zu können. Es wäre, wie schon erwähnt, nicht sinnvoll, Ukes Gleichgewicht nach vorn zu brechen, da die Ausführung der Haupttechnik nach hinten erfolgt. Etwas anderes ist es, wenn die Ausführung – wie in manchen Aikido-Stilen – bereits im Eingang des Schwertwurfes über einen angesetzten Armbeugehebel erfolgt. Bevor also Ukes angewinkelter Arm von Tori in der Drehung über den Kopf gezogen und in die Schwerthaltung gebracht wird, befindet sich Uke bereits unter dem Druck eines Armbeugehebels, der Uke dazu veranlasst, in eine nach hinten gebogene Haltung zu gehen. Dabei handelt es sich in der Tat um ein Gleichgewichtbrechen in Richtung der Schwertwurfausführung, allerdings durch einen vorgeschalteten Armbeugehebel, der seinerseits kein Gleichgewichtbrechen benötigt.

Beim „Armstreckhebel zu Boden“ sieht es ähnlich aus. Hier gibt es eine ganze Reihe von Ausführungsformen, die als Gleichgewichtbrechen angesehen werden könnten. Grundsätzlich kann der „Armstreckhebel zu Boden“ in vier Richtungen erfolgen: gerade aus, seitlich von Ukes Körper weg, zentrifugal und zentripetal. Diese Richtungen werden auch beibehalten, wenn Tori nicht seitlich von Uke im Achselbereich, sondern frontal kopfseitig zu Uke steht – mit der Ausnahme, dass dann die Richtung „gerade aus“ in eine Schrittrichtung „rückwärts“ verwandelt wird.

Tatsächlich brechen all diese Ausführungen des Armstreckhebels das Gleichgewicht von Uke – aber nicht als Einleitung, sondern als Folge eines Hebels. Der Hebelansatz erfolgt nämlich schon sehr früh und nicht erst, wenn der eigentliche Druck Richtung Boden geht. Durchaus kann der Hebeldruck auch im Zusammenspiel mit einem Zug am langen Arm erfolgen. Das bringt Uke zusätzlich ins Straucheln. Manchmal bringen auch kombinierte Hebel eine Gleichgewicht störende Wirkung – etwa bei der zentripetalen Ausführung des Armstreckhebels. Hier bewegt sich Tori kreisförmig außen um Uke herum. Neben dem Hebeldruck auf das Ellbogengelenk entsteht ein zusätzlicher Hebel im Schultergelenk, der Uke in die zentripetale Drehung versetzt und aus dem Gleichgewicht bringt. Voraussetzung ist, dass Tori sich, quasi als „Satellit“, schneller um Uke dreht, als dieser mit seiner Ausweichbewegung folgen kann.

Fazit: Zur Vorbereitung einer Hebeltechnik im Ju-Jutsu kann ein Schock geeignet sein, auch ein Gleichgewichtbrechen ist mitunter erfolgreich, aber keine Voraussetzung. Ein Hebel wirkt direkt auf das gehebelte Gelenk und orientiert sich nicht an der Stellung des restlichen Körpers.

Viele Würfe nutzen Hebelkraft

Wie dargestellt, werden manche Ju-Jutsu-Hebel in anderen Budo-Sportarten als Würfe gewertet (Kipphandhebel, Schwertwurf). Die Prinzipien von Wurf und Hebel sind nämlich vereinbar. Tatsächlich funktionieren viele Würfe sogar nur durch eine Hebelwirkung. Diese ist in der Regel mit einem Anheben verbunden. Dabei wird der Körper von Uke seiner Bodenhaftung entzogen – oder zumindest aus dem Gleichgewicht gebracht – dann folgt der zum Wurf führende Hebel. Am Kraftarm-Ende wird gezogen – das ist der gegnerische Arm, ein Genick oder ein Revers – und als Auflagepunkt dient der Körper von Tori. Um einen langen Kraftarm zu bekommen und wenig Wurfkraft (in Wirklichkeit „Hebelkraft“) aufwenden zu müssen, senkt Tori seinen Körperschwerpunkt deutlich ab. Der Lastarm, nämlich der untere Teil von Ukes Körper, meist also die Beine, wird zwangsläufig kürzer. Dieser Lastarm hat dabei keine Funktion. Er muss keine Last bewegen, außer der eigenen.

Dass ein Wurf eine „runde“ Ausführung zeigt, spricht nicht dagegen, dass es sich tatsächlich zu einem großen Teil um die Funktion des Hebelgesetzes handelt. Auf elegante Weise deutlich wird das in der Duo- oder Show-Ausführung des Schulterrades. Hier streckt sich Uke absichtlich wie ein Brett über den Schultergürtel von Tori und wird – eben genau wie ein starres Brett – quer über Nacken und Schultergürtel von Tori gehebelt.

Jeder Wurf braucht einen Auflagepunkt, um dessen Achse herum der gegnerische Körper gedreht/geworfen wird. Hüftfegen, Schenkelwurf, Körperwurf und viele andere Würfe zeigen deutlich diese Hebelwirkung. Immer geht es hierbei um eine Verlängerung des Lastarmes durch niedrigen Ansatz des Auflagepunktes.

Sogar ein solch komplexer Bewegungsablauf wie der Reisballenwurf zeigt die Hebelwirkung. Dort nämlich muss Tori samt dem umfassten Oberkörper von Uke erst unter den Schwerpunkt von Uke tauchen, bevor er ausreichend Hebelkraft für die Wurfausführung geltend machen kann. Indem er Ukes Oberkörper Kopf abwärts mitzieht, macht Tori den kurzen Teil zwischen Griffansatz (Auflagepunkt) und Ukes Haarspitzen zum Lastarm und den längeren Teil von Ukes Oberkörper – vom Griffansatz bis zu Hüfte – zum Kraftarm. Dieser Kraftarm hebelt nun die Beine von Uke zusätzlich mit in den Wurf.

Und schließlich findet sich im Ju-Jutsu noch ein Wurf, der recht deutlich ein Hebel ist – nämlich der Schleuderwurf. Seine Wirkung hat dieser „Wurf“, indem der gestreckte gegnerische Arm (als Kraftarm) diagonal rücklings über den Schultergürtel gedrückt wird – und zwar so weit, bis das Schultergelenk das Ende seines Bewegungsspielraums erreicht hat. Auflagepunkt und in diesem Fall auch Drehpunkt für den Wurf ist der in Gürtelhöhe fixierte gegnerische Kopf oder Hals. Der Schleuderwurf wirkt fraglos durch einen Schulterhebel.

Die Bezeichnung der Ju-Jutsu-Hebel

Die deutschen Begriffe der Hebeltechniken im Ju-Jutsu haben eine klare Ordnung ihrer Bezeichnungen nicht eingehalten. Handhebel etwa zeigen noch eine nachvollziehbare Struktur. Genannt wird der Körperteil (Hand) und die Art der Technikausführung (z.B. Beugen) oder der Ort des Griffansatzes (z.B. Seite). Handsperrhebel, Handseithebel, Handdrehbeugehebel, Handdrehhebel, Handdrehgriff, Handbeugehebel – sie alle ergeben eine logische Linie. Nur der Kipphandhebel tanzt aus der Reihe. Er müsste eigentlich „Handkipphebel“ heißen.

Beinhebel liegen auf der gleichen Linie. Beinbeugehebel, Beinstreckhebel, Beininnenhebel, Beinriegel, Beinstrecker, Beindurchzug beginnen alle mit dem Körperteil, um das es geht und benennen dann die Aktion. Ein Ausreißer findet sich allerdings auch hier. Es ist der Schulterbeinzug, der besser „Beinschulterzug“ genannt werden sollte.

Lassen wir die vergleichsweise geringe Anzahl an Genick-, Finger- und Fußhebeln außen vor und kommen zu den Armstreckhebeln: Armstreckhebel zu Boden, Armstreckhebel über die Schulter, Armriegel – erst das gehebelte Körperteil, dann die Ausführungsform – so sollte es weitergehen. Das ist jedoch nicht der Fall. Bauchstreckhebel, Drehstreckhebel, Körperstreckhebel, Seitstreckhebel, Kippstreckhebel – sie alle nennen nicht einmal, was hier gehebelt werden soll. Auch sonst fehlt Einheitlichkeit. Mal wird eine Ortsangabe gemacht (Seitstreckhebel), mal wird eine Ausführungsform genannt (Dreh-, Kippstreckhebel), dann wiederum der Auflagepunkt (Bauch-, Körper-, Knieschulterstreckhebel). Das haben die Autoren des Ju-Jutsu 1x1 erkannt, denn, obgleich sie den eben genannten Hebeln ihre klassischen Bezeichnungen gelassen haben, wurden Neuaufnahmen in die Stoffsammlung sinnvoller Weise immer mit dem Begriff „Armstreckhebel“ begonnen. Als Ausführungserklärungen folgen Zusätze wie „in der Bank“, „über das Schienbein“ und „bei Rückenlage des Angreifers“. Eine mutige und die Verständlichkeit fördernde Reform würde diese Logik auf alle Armstreckhebel übertragen. Aber das ist ein eigenes Thema.

Ablauf der Kata und Abfolge der Techniken

Für die Prüfung wird die Technik-Darstellung in zwei Durchgänge aufgeteilt:

1. Die Kata „Tsuzukéru“ als Hebelkette
2. Die „Freie Darstellung“ der gleichen Hebel mit jeweils eigenem Angriff und Kombination

Die originäre Hebel-Kata „Tsuzukéru“ beginnt nach dem Angrüßen mit einem einzigen, stilisierten Angriff. Von da ab ist Uke bis zum Abschluss in einer passiven Position, die daraus resultiert, dass Uke sich ständig in einer Hebelsituation bzw. im Übergang von einem Hebel zum nächsten befindet.

Die folgende Aufreihung beschreibt den originären Ablauf der Kata „Tsuzukéru“. Daraus wird die Reihenfolge der Hebeltechniken ersichtlich, die auch im 2. Durchgang der Freien Darstellung den Verteidigungs-Inhalt bestimmt.

1. Durchgang: Kata *„Tsuzukéru“* als Hebelkette

Angriff: Uke drückt mit der rechten Hand flach gegen die Brust von Tori.

1. Handhebel: **Handsperrhebel** (Ausführung: Tori fixiert die gegn. Hand fest mit seinen beiden Händen auf der Brust, kurzer Ausfallschritt nach hinten und Abknien bei gleichzeitiger leichter Beugung des Oberkörpers zur Verstärkung des Hebels. Uke kniet ebenfalls ab.)
2. Handhebel: **Handseithebel** (Ausführung: Tori umgreift Ukes Hand mit beiden Händen und führt den Handsperrhebel in Drehrichtung weiter zum Handseithebel. Dabei nimmt Tori aus den Knien heraus eine seitliche Stellung zu Uke ein. Uke verbleibt in seiner vorherigen Position.)
3. Handhebel: **Handdrehbeugehebel** (Ausführung: Tori fixiert mit einer Hand den Ellbogen von Uke und führt mit der anderen Hand den Handseithebel in Drehrichtung weiter zum Handdrehbeugehebel. Am Ellbogengelenk von Uke erfolgt eine Gegendrehung. Tori erhebt sich, Uke folgt in gebeugter Weise.)
4. Handhebel: **Handdrehhebel** (Ausführung: Tori behält den vorhanden Griff, bewegt sich dabei frontal zu Uke, knickt dessen Arm am Ellbogengelenk ein und führt den Handdrehbeugehebel damit folgerichtig über in einen Handdrehhebel. Uke richtet sich auf.)
5. Handhebel: **Handdrehgriff** (Ausführung: Tori umfasst Ukes Hand mit seinen beiden Händen, taucht unter Ukes Achsel durch, vollführt eine Drehbewegung samt Ukes Hand/Arm und schraubt die Hand eng vor der eigenen Brust bei angewinkeltem Arm von Uke senkrecht in die Höhe. Uke geht auf die Zehenspitzen.)
6. Handhebel: **Handsperrhebel Variation** (Ausführung: An diesem Punkt wird die Drehrichtung der Handhebel erstmals geändert. Tori rutscht mit beiden Händen vom Handdrehgriff auf das Handgelenk von Uke, hält es umschlossen, gibt Uke aber Raum, um den Arm aus dem vorigen Hebel zu drehen. Tori fasst erneut zu und hebelt Ukes flache Hand mit den Fingern abwärts. Auflagepunkt ist der Oberarm von Tori. Uke geht erneut auf die Zehenspitzen.)
7. Handhebel: **Handbeugehebel** (Ausführung: Tori ergreift Ukes Hand wie bei einem Handschlag und zieht Uke leicht aus dem Gleichgewicht. Während Tori mit der anderen Hand Ukes Hand fixiert, rollt seine erstgenannte Hand Ukes Handrücken samt Finger zum Handbeugehebel ein. Tori befindet sich weitgehend frontal zu Uke. Der eigentlich nur bis zu Ukes Knöcheln reichende kurze Kraftarm wird verlängert, indem Tori mit seinen Fingern Druck auf Ukes zur Faust eingerollte Finger ausübt. Uke geht in leicht gebeugte Haltung.)
8. Handhebel: **Kipphandhebel** (Ausführung: Tori führt den Handbeugehebel mittels einer Halbkreisdrehung direkt über in den Kipphandhebel. Hier wird deutlich, dass der

Kipphandhebel – anders als im Aikido, wo er als Wurf gilt – im Ju-Jutsu kein Gleichgewichtbrechen voraussetzt.)

9. Handhebel: **Handbeugehebel Variation** (Ausführung: Uke liegt nach dem Kipphandhebel rücklings am Boden. Tori hält Ukes Hand fest und führt sie im Handbeugehebel an der Tori zugewandten Seite neben Kopf und Schulter hindurch. Uke folgt dem Schmerz und dreht sich auf den Bauch.)
10. Handhebel: **Handbeugehebel als Transportgriff** (Ausführung: Schon während der Drehung von Uke greift Tori um und übernimmt mit der anderen Hand den Handbeugehebel in die Transportposition. Die freiwerdende Hand von Tori sperrt Ukes Ellenbogen. Uke hat sich im Verlauf dieser Bewegung in den Stand erhoben.)

Übergang in die Armhebel

1. Armhebel: **Körperstreckhebel** (Ausführung: Tori streckt Ukes angewinkelten Arm, greift mit beiden Händen Ukes Handgelenk und hebelt am Ellbogengelenk den langen Arm, der zwischen Toris Körperseite und Oberarm eingeklemmt ist. Auf den korrekten Abstand zu Uke ist zu achten. Uke geht in vorgebeugte Haltung.)
2. Armhebel: **Armstreckhebel** (Ausführung: Tori macht eine Schrittdrehung vorwärts und geht über in einen Armstreckhebel, der den Arm von Uke im Schultergelenk besonders weit zu Ukes Kopf hin dreht. In dieser Stellung kann Uke kaum eigene Gegenwehr aufbringen. Die Druckrichtung des Armstreckhebels geht in rückwärtiger Richtung von Uke weg. Die Ausführung erfolgt nicht bis zum Boden. Uke bleibt in vorgebeugter Haltung.)
3. Armhebel: **Armstreckhebel gekreuzt** (Ausführung: Tori dreht Ukes Arm in die Gegenrichtung, greift unter Ukes Arm hindurch und erfasst Ukes zweiten Arm am Handgelenk. Tori zieht diesen Arm gestreckt in seine Richtung und nutzt ihn als Auflagepunkt für das Hebeln von Ukes erstgefasstem Arm. Uke macht eine/n Rolle/Freien Fall und bleibt in seitlicher Position liegen.)
4. Armhebel: **Armstreckhebel über den Oberschenkel** (Ausführung: Tori hat Ukes Arm weiter gegriffen, kniet ab und hebelt Ukes Arm dergestalt über seinen Oberschenkel, dass Uke sich in den Sitz aufrichten muss.)
5. Armhebel: **Armriegel von außen** (Ausführung: Tori umfasst mit seinem linken Arm Ukes Oberarm hinter dem Ellenbogen, fixiert sich selber am eigenen Revers oder Handgelenk und zwingt Uke im Armriegel von außen durch Hebeldruck in den Stand)
6. Armhebel: **Armstreckhebel über die Schulter** (Ausführung: Tori führt seinen Arm unter den Oberarm von Uke im Bereich des Ellenbogengelenks. An Ukes Handgelenk ist weiterhin die Drehbewegung in Richtung Tori erkennbar.)
7. Armhebel: **Armstreckhebel über den Nacken** (Ausführung: Tori vollführt eine leichte Drehbewegung, hebelt Ukes Arm rücklings über den eigenen Nacken und gibt Ukes Körper dadurch den Impuls, eine große Schrittdrehung zu vollziehen.)
8. Armhebel: **Bauchstreckhebel** (Ausführung: Tori hat eine 180-Grad-Drehung entgegen der Drehung von Uke unternommen. Während Ukes Schwung auf ihn zukommt, ergreift Tori den anderen, freien Arm Ukes und führt ihn in einer runden, fließenden Bewegung in die Position des Bauchstreckhebels im Stand. Uke beugt sich ab.)
9. Armhebel: **Armstreckhebel** (Ausführung: Tori nutzt die gebeugte Haltung von Uke und verlässt den Bauchstreckhebel übergangsweise für einen klassischen Armstreckhebel. Uke geht in die Bankposition)
10. Armhebel: **Seitstreckhebel** (Ausführung: Tori schwingt sein rechtes Bein über den gestreckten Arm von Uke, klammert den Arm mit seinen Händen und gleitet rücklings über Uke zu Boden. Dabei nutzt er sein Körpergewicht, um Uke in Bodenlage auf den Rücken und in den Seitstreckhebel zu ziehen.)
11. Armhebel: **Kippstreckhebel** (Ausführung: Tori platziert einen Fuß unter dem Genick von Uke und führt ihn unter Beibehaltung des Armhebels in die Bauchlage. Dort wechselt er seine Beinhaltung derart, dass ein Bein mit dem Fußspann unter Ukes Kinn als Auflage für den Kippstreckhebel dient und das andere Bein seitlich am Oberkörper von Uke verhindert, dass dieser am Boden seitlich ausweichen kann.)

12. Armhebel: **Armstreckhebel unter dem Oberschenkel** (Ausführung: Tori wechselt aus der Seitenlage in den Sitz neben Uke und hebelt den gestreckten Arm von Uke von unten über seinen Oberschenkel.)
13. Armhebel: **Armstreckhebel über die Wade** (Ausführung: Tori dreht sich aus dem Sitz um 180 Grad in den Kniestand kopfseitig von Uke aus und hebelt Ukes am Boden liegenden Arm über seine Wade.)
14. Armhebel: **Armstreckhebel mit den Füßen** (Ausführung: Tori bewegt sich rückwärts, überstreckt Ukes Arm nahe Ukes Kopf und beendet die Kata in stehender Position indem er seine Füße sowohl als Auflage- wie als Druckpunkt für einen abschließenden Armhebel am Boden nutzt.)

2. Durchgang: Freie Darstellung auf Basis der Kata *„Tsuzukéru“*

In der Freien Darstellung (2. Durchgang) wird die Kata in einzelne Techniken aufgespaltet. Hier nun wird Uke nach jedem Angriff in Kombination zu Boden gebracht und startet anschließend neu seinen Angriff in der Reihenfolge der vier Himmelsrichtungen. Die ursprüngliche Hebelkette setzt sich dabei schrittweise fort, denn es wird jeweils der entscheidende Hebel der vorigen Technik vorgeschaltet und dann zum neuen Hebel weitergeführt. Dieser Hebel wiederum wird zur Basis der nächstfolgenden Abwehreaktion.

Damit schließt sich in der Ausübung der Freien Darstellung der Kreis zur Hebelkette „Tsuzukéru“. Beide Ausführungen sind bewusst so konzipiert, dass sie unter Hilfe knapper, verbaler Direktiven auch mit einem „fremden“ Partner durchgeführt werden können und somit geeignet sind, über die Dan-Prüfung hinaus im Training, bei öffentlichen Vorführungen oder auf Lehrgängen demonstriert zu werden.

Die folgende Aufreihung beschreibt den Ablauf der Freien Darstellung mit Abwehrtechnik, Angriff und Kombination in die Bodenlage. Durch Halte- und Festlegetechniken am Boden erhöht sich die Zahl der 24 gezeigten Hebel. Zudem enthält die Freie Darstellung 9 Würfe bzw. Wurfvarianten.

Bewegungsform: Aufstellung von Tori und Uke zwei Schritte voneinander entfernt, Angrüßen, Uke macht einen Schritt auf Tori zu und startet den 1. Angriff. Nach Beendigung der Verteidigungsaktion begibt sich Tori in die Ausgangsstellung. Uke startet seinen nächsten Angriff von der Position aus, an der er zuvor zu Boden gebracht wurde. Diese Reihenfolge wird beibehalten bis zum Abschluss der letzten Technikkombination. Dann erfolgt die abschließende Ausgangsaufstellung mit Abgrüßen.

1. **Handsperrhebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von vorn** - Ausführung: Griffsprengen, Tori fixiert gegn. Hand fest mit seinen beiden Händen auf der Brust, kurzer Ausfallschritt nach hinten und Abknien bei gleichzeitiger leichter Beugung des Oberkörpers zur Verstärkung des Hebels. Uke wird in die Bauchlage gebracht und mit einem Hebel gesichert.
2. **Handseithebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von rechts** - Ausführung: Griffsprengen/-lösen, Tori fixiert Ukes Hand auf der Brust, deutet den Handsperrhebel an. Uke streckt sein Handgelenk. Als Weiterführung bringt Tori Ukes Hand durch Beugung über die Handaußenkante Richtung Ellenbogen in den Handseithebel. Uke wird in die Bauchlage gebracht und mit einem Hebel gesichert)
3. **Handdrehbeugehebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von hinten** - Ausführung: Tori löst den Würgegriff durch rückwärtige Drehung und Abtauchen und übernimmt dabei eine Hand von Uke in den Handseithebel. Uke zieht seinen Arm an und Tori kontert mit direkter Weiterführung in den Handdrehbeugehebel. Uke wird in die Bauchlage gebracht und mit einem Hebel gesichert.
4. **Handdrehhebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von links** - Ausführung: Grifflösen durch direkten Eingang in den Handdrehbeugehebel links. Uke winkelt den Arm an. Dann die Weiterführung: Tori kippt Ukes Handrücken auf seine Brust in Höhe Schlüsselbein und führt

per Gegendruck am Ellbogen den Handdrehhebel aus. Uke wird zu Boden gebracht und mit einem Hebel gesichert.

5. **Handdrehgriff** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von vorn** - Ausführung: Grifflösen in Richtung Handdrehhebel. Uke zieht den Arm zu sich heran und Tori antwortet mit Weiterführung, indem er mit Ukes fixierter Hand unter Ukes Achsel hindurch taucht, sich dabei um 180 Grad dreht und Ukes Hand eng vor der eigenen Brust bei angewinkeltem Arm von Uke senkrecht in die Höhe schraubt. Anschließend wird Uke mit einem direkten ***Takedown*** am Arm in die Bodenlage gebracht – die Ellbogenspitze wird in den Boden „gerammt" – und mit einem Hebel gesichert.
6. **Handsperrhebel Variation** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von rechts** - Ausführung: Tori schockt Uke und löst den Würgegriff mit einem direkten Eingang in den Handdrehgriff, respektive verwandten Armdrehgriff. Ukes streckt seinen Arm und dreht das eigene Handgelenk. Tori hat Ukes Handgelenk jedoch immer noch umklammert und kann als Weiterführung Ukes Hand wie bei einem Handschlag ergreifen und sie mit den Fingern abwärts zum Handsperrhebel nutzen. Auflagepunkt ist der Oberarm von Tori. Anschließend wird Uke mittels ***Schwertwurf*** in die Bodenlage gebracht und mit einem Hebel gesichert.
7. **Handbeugehebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von hinten** - Ausführung: Tori sprengt den Griff mit rückwärtiger Rotation und lang durchgeschlagenem Arm, „fängt" Ukes Arme in gekreuzter Position und ergreift dann eine Hand von Uke mit Ansatz zum Handsperrhebel. Uke verhindert diesen Hebel durch faustartiges Anspannen der Hand und Tori rollt in der Weiterführung Ukes Hand über den Handrücken samt Finger zum Handbeugehebel ein. Uke wird über diesen Hebel in die Bauchlage gebracht und mit einem Hebel fixiert.
8. **Kipphandhebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von links** - Ausführung: Grifflösen und Ergreifen von Ukes Hand. Tori setzt zum Handbeugehebel links an, Uke sperrt sich und als Weiterführung zieht Tori Uke über einen Gleitschritt rückwärts leicht aus dem Gleichgewicht und geht mittels einer Schrittdrehung über in den Kipphandhebel. Uke wird in Bodenlage mit einem Hebel gesichert.
9. **Handbeugehebel Variation** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von vorn** - Ausführung: Tori versucht im Anschluss an Griffsprengen einen Kipphandhebel, Uke sperrt sein Handgelenk und Tori kontert mit ***Hüftwurf***. In Rückenlage am Boden wird Uke mittels Handbeugehebel, der seitlich an Ukes Kopf durchgeführt wird, auf den Bauch weitergeführt und dort fixiert.
10. **Handbeugehebel als Transportgriff** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von rechts** - Ausführung: Tori sprengt den Griff und vollzieht eine Form des ***Kleinen Eingangswurfes***. Uke geht rückwärts zu Boden, Tori hält Kontakt, erfasst Ukes Arm, dreht Uke mit der Handbeugehebel-Variation der vorangegangenen Technik auf den Bauch und zwingt ihn in der Weiterführung mit dem Handbeugehebel als Transporttechnik in den Stand.
11. **Körperstreckhebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von hinten** - Ausführung: Tori löst den Griff durch rückwärtige Körperdrehung mit abgesenktem Kopf, geht über den Handbeugehebel in den Transportgriff, Uke streckt den Arm und Tori führt die Technik weiter in den Körperstreckhebel.
12. **Armstreckhebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von links**- Ausführung: Tori löst den gegnerischen Griff durch Eindrehen zum Körperstreckhebel, muss die Technik aber in der Bewegung zu einem Armstreckhebel weiterführen, weil Uke eine sperrende Reaktion zeigt. Mit einem Gleitschritt rückwärts führt Tori diese Form des Armstreckhebels aus. Uke wird zu Boden gebracht und festgelegt.
13. **Armstreckhebel gekreuzt** - Angriff: **Würgen v. hinten m.b. Händen von vorn** - Ausführung: Tori sprengt den Würgegriff und setzt zum Armstreckhebel an. Weil Uke dagegen hält, ergreift Tori zusätzlich den freien Arm von Uke und hebelt in der Weiterführung den oben liegenden Arm über den darunter liegenden. Uke macht einen Freien Fall, bleibt in seitlicher Position liegen und wird festgelegt.
14. **Armstreckhebel über den Oberschenkel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von rechts** - Ausführung: Tori sprengt Ukes Griff durch eine rotierende Armbewegung und klemmt dabei Ukes Arme kreuzweise ein. Als Weiterführung bringt Tori Uke über eine ***Körperrückriss***-Variante rücklings zu Boden in den Sitz. Dort kniet Tori ab und hebelt Ukes Arm über seinen Oberschenkel, während er Uke zusätzlich mit Nervendruck fixiert hält.

15. **Armriegel von außen** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von hinten** - Ausführung: Tori löst Ukes Griff per ***Fingerhebel***, dreht Uke und befindet sich nun in dessen Rücken. Er bringt Uke rücklings zu Boden in den Sitz. Von hier will Tori in einen Armstreckhebel über den Oberschenkel gehen, führt die Technik im Ansatz aber weiter in einen Armriegel.
16. **Armstreckhebel über die Schulter** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von links** - Ausführung: Tori löst Ukes Griff und geht in einen Armriegel von außen. Von hier erfolgt die Weiterführung in den Armstreckhebel über die Schulter. Anschließend wird Uke über ein ***Schulterrad*** zu Boden gebracht und dort im Hebel fixiert.
17. **Armstreckhebel über den Nacken** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von vorn** - Ausführung: Tori löst den Würgegriff und führt Ukes Arm zunächst in den Armstreckhebel über die Schulter. Mittels Schrittdrehung wird Ukes Arm dann in der Weiterführung von Tori rücklings über den eigenen Nacken gehebelt. Uke erhält über den Hebelschmerz einen Impuls, ebenfalls eine große Schrittdrehung zu vollziehen, Tori dreht sich dieser Bewegung entgegen und bringt Uke über ***Körperrückstoß*** zu Boden. Dort wird Uke mit Armriegel fixiert.
18. **Bauchstreckhebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von rechts** - Ausführung: Tori löst den Griff und dreht sich in den Armstreckhebel über den Nacken ein. Uke könnte mit dem freien Arm zuschlagen, doch Tori blockt diesen Arm, nimmt ihn auf und wechselt an diesem Arm in den Bauchstreckhebel. Anschließend wird Uke in einer ***Eckenwurf***-Variante zu Boden gebracht und festgelegt.
19. **Armstreckhebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von hinten** - Ausführung: Tori taucht rücklings mit dem Kopf unter den Armen von Uke hindurch, löst den Griff und geht in einen Bauchstreckhebel und führt diesen weiter in einen klassischen Armstreckhebel. Uke wird in die Bauchlage gebracht und dort festgelegt.
20. **Seitstreckhebel-Variation** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von links** - Ausführung: Tori löst den Griff und geht in einen Armstreckhebel links. Am Boden in der Bankposition reißt Uke seinen gehebelten Arm heraus. Tori belastet in der Weiterführung sofort Ukes Bankstellung, steigt mit einem Bein unter Ukes vordere Achsel und macht eine Rolle über Ukes Rücken, wobei er den anderen Arm von Uke ergreift. Uke gerät in die Rückenlage mit kreuzweise gehebelten Armen als eine Variation des Seitstreckhebels.
21. **Kippstreckhebel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von vorn** - Ausführung: Uke drückt Tori mit dem Würger rücklings Richtung Boden. Tori schwingt sich am stehenden Uke in den Ansatz zum Seitstreckhebel, doch Uke hält dagegen und bleibt aufrecht. Daher dreht sich Tori in die andere Richtung und führt die Technik weiter in den Kippstreckhebel – also Richtung Bauchlage von Uke. Toris Bein ist dabei über Ukes Arm geführt und dient diesem Arm als Hebelauflagepunkt. Das andere Bein von Tori ist seitlich am Oberkörper von Uke und verhindert, dass dieser am Boden zur Seite ausweichen kann. Tori fixiert Uke schließlich in einem Kreuzfesselgriff mit dem Bein.
22. **Armstreckhebel unter dem Oberschenkel** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von rechts** - Ausführung: Tori löst den Griff und bringt Uke mit einem ***Körperwurf*** zu Boden. Dabei hält Tori einen Arm von Uke ergriffen, steigt mit einem eingedrehten Fuß über Ukes Kopf und gleitet seitwärts zu Boden in den Kippstreckhebel. Von dort richtet Tori sich in den Kniestand auf und hebelt Ukes Arm in der Weiterführung gegen die Unterseite seines Oberschenkels.
23. **Armstreckhebel über Schienbein/Wade** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von hinten** - Ausführung: Tori löst den Würgegriff mittels Körperdrehung und geht direkt in den ***Drehstreckhebel.*** Uke muss in die Bauchlage. Tori setzt sich auf Ukes Schulter ab und hebelt Ukes Arm unter seinem Oberschenkel. Von hier wechselt Tori den Auflagepunkt des Hebels und hebelt den gleichen Arm nun über/mittels Schienbein/Wade.
24. **Armstreckhebel mit den Füßen** - Angriff: **Würgen m.b. Händen von links** - Ausführung: Tori löst den Griff und bringt Uke mit einer G***roßen Außensichel*** links zu Boden, hält dabei aber einen Arm von Uke gefasst. Uke liegt auf dem Rücken. Tori hebelt Ukes Arm derart über sein Schienbein, dass Uke in die Bauchlage gezwungen wird. Tori dreht sich, überstreckt Ukes Arm nahe Ukes Kopf und beendet die Freie Darstellung in stehender Position indem er seine Füße sowohl als Auflagepunkt wie als Druckpunkt für einen abschließenden Armstreckhebel am Boden nutzt.