

## **UDE GARAMI WAZA** **Die Gruppe der Beugehebel**

In den nächsten Ausgaben des Rundbriefes möchte ich intensiver auf die Technik Gruppe der UDE GARAMI WAZA eingehen. Neben den theoretischen Grundlagen, werden auch die technische Seiten, sowie die Anwendung beleuchtet.

Bei der UDE GARAMI WAZA Gruppe wird das Schultergelenk durch verdrehen gehebelt. Eine Übersicht der einzelnen Gruppen kann man aus der Tabelle 1 entnehmen. Es handelt sich dabei um technisch sehr relevante Techniken, aber auch jene, die man nicht so oft anwenden kann. Wichtig aber ist in dieser Abhandlung, die komplette Übersicht zu diesem Thema. Neben der reinen Theorie werden auch einige Anwendung in einer Bilderreihe dem interessierten Leser näher gebracht. Dieser Leitfaden soll zum Üben anregen und dem Schüler den tieferen Einblick in diese Gruppe ermöglichen.

In dieser Ausgabe werden wir eine Anwendung zum Thema:

### **RYOTE – KIRITSU – UDE – GARAMI ( MAE )**

beleuchten. Damit wird der Einstieg in das Wesen dieser Beugehebel geebnet. Unsere Gleichstellungsbeauftragte Anna Falenski wird im Rahmen ihres HANBO SV Bilderserie eine dieser Kumite als SV Technik vorstellen.

#### **Die Nomenklatur:**

##### **RYOTE:**

Das bezieht sich auf die Grifftechnik! RYOTE bezieht sich auf die Anzahl der Hände welche am HANBO anliegen. In der Mehrzahl werden es beide Hände sein, RYOTE, aber auch KATATE ist möglich! Für den „Fortgeschrittenen“ Schüler, in der Gruppe der JU-ICHI KUMITE kommt eine KATATE Form vor.

##### **KIRITSU:**

Hier wird auf die Stellung des HANBO im Raum hingewiesen. Ob der HANBO senkrecht steht oder ob er Waagrecht gehalten wird. Auch hier kann man wieder JU-ICHI als Beispiel annehmen. Da kommt beides vor. Senkrecht und waagrecht!

##### **UDE-GARAMI:**

Die Gruppe der Beugehebel, ohne Beiwort, der Unterarm des Gegners zeigt nach „oben“!

##### **MAE oder USHIRO:**

Das bezeichnet die Stellung des ausführenden. Ob er mit dem „Opfer“ in eine Richtung schaut, das wäre MAE, oder wenn er entgegen gesetzt schaut, das wäre USHIRO.

#### **Weitere Begriffe aus der UDE-GARAMI WAZA:**

##### **JUJI:**

Im Gegensatz zu RYOTE, in dem Fall für beide Hände parallel am HANBO, gibt es auch Formen bei denen die Hände gekreuzt am HANBO anliegen. In diesem Fall wird der Begriff JUJI in der Technik Bezeichnung geführt.

**GYAKU UDE GARAMI:**

Diese Bezeichnung steht für Techniken bei denen der Unterarm des zu hebelnden Arms nach unten zeigt.

**KUZURE UDE GARAMI:**

Dies bezeichnet alle Techniken welche sich nicht in die obgenannten Gruppen einordnen lassen.

Mit dieser Nomenklatur kann man die Techniken besser aufschlüsseln, besser verstehen, welche Formen es gibt und wie man sie anwendet.

Der Anwender aus der Gruppe der Schüler, wird sich die besten Elemente aus jeder Gruppe extrahieren. Und genau diese Techniken anwenden und in seinem Training einbauen.

Verfeinern und optimieren.

Der Forscher in Sachen HANBO JITSU wird sich in die Tiefen dieser Gruppe einarbeiten.

Auch die weniger bekannten Elemente der Technikserie üben und deren Reize, besonders in den ganz speziellen Anwendungen, kennen lernen.

Wir werden im Rahmen der Rundbriefe versuchen genau diese Themen besser zu beleuchten und verständlich zu machen. Auch mit praktischen Anwendungen und Übungen.

Auch im Rahmen unsere nächsten Lehrgänge in 2007 werden wir das Thema UDE-GARAMI intensiv trainieren und schulen. Besonders in den HANBO INTENSIV Kursen und dem BUDO WE.

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Rainer Seibert, Bundestrainer

**Gruppe Ude Garami Waza**  
(hebeln durch Verdrehen des Schultergelenks)

