

# Fachbeitrag des Bundes Beingreifer in der Selbstverteidigung

Beingreifer erfreuen sich nicht nur im Prüfungsprogramm des DJJV großer Beliebtheit, auch im Wettkampf werden sie sehr häufig eingesetzt. In diesem und in einem folgenden Beitrag sollen zwei Beingreiftechniken für die SV und den Wettkampf vorgestellt werden. Was macht nun Beingreifer so effektiv und attraktiv für die SV und den Wettkampf? Zwei Faktoren sind ausschlaggebend: erstens die Tatsache, dass man mit wenig Kontakt große Kontrolle über den Partner erlangen kann und zweitens, dass die Eigenge-

fährdung in der SV und im Wettkampf extrem gering ist.

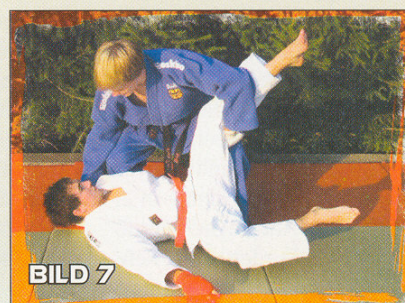
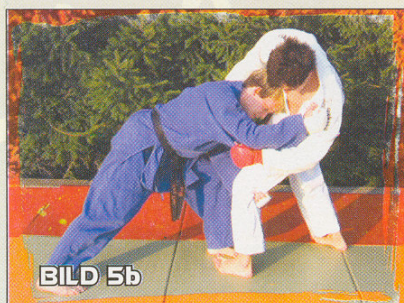
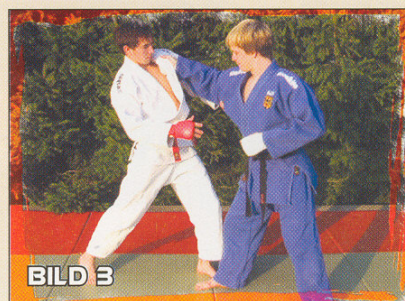
## Beingreiftechnik für den Wettkampf

Als erstes wird die ausgewählte Beingreiftechnik in der Wettkampfform demonstriert, um die Knotenpunkte der Technik zu verdeutlichen. Andreas Dold (blauer Gi) und Alexander Reichert (weißer Gi) stehen sich in gegenseitiger Auslage gegenüber (Bild 1). Andreas bringt Alex durch Zug mit seinem rechten Arm nach vorne aus dem Gleichgewicht (Bild 2) und wartet die Reaktion von Alex ab, bis dieser

sich gegen den Zug wehrt und aufrichtet (Bild 3). Andreas nutzt diese neue, provozierte Reaktion aus und bringt Alex durch Druck mit dem rechten Arm nach hinten auf die Schulter aus dem Gleichgewicht (Bild 4 & 4a). Unmittelbar danach geht Andreas einen Schritt mit dem linken Bein nach vorne, ergreift das linke Bein von Alex und fixiert diesen durch das Auflegen seines Kopfes auf dessen Brust (Bild 5, 5a & 5b). Dies ist der entscheidende (Knoten-)Punkt der Technik! Andreas fixiert seinen Partner auf der Stelle und

bietet ihm keine Möglichkeit auszuweichen. Nun folgt die eigentliche Wurfausführung. Andreas beraubt Alex seiner Stütze, in dem er dessen belastetes Bein wegzieht (Bild 6) und gleichzeitig an ihm vorbei gleitet (Bild 7). Die Gefahr bei der Technikausführung liegt in der Gleitphase. Andreas gleitet komplett an seinem Partner vorbei und ist bei der Endphase des Wurfes auf der Höhe des Oberkörpers von Alex. Nun kann der Bodenkampf beginnen.

Bei dieser Beingreiftechnik wurde bewusst die Fixierung des





# rainers gung und im Wettkampf

Standbeines als Prinzip für die Wurfausführung gewählt.

## Beingreiftechnik für die Selbstverteidigung

Dieses Prinzip wird nun auf eine SV Situation übertragen. Andreas und Alex stehen sich nun in Kampfstellung gegenüber (Bild SV 1). Alex greift Andreas mit einem Fauststoß der Führhand an, Andreas gleitet zurück und wehrt die Technik mit einem Handfegen links ab (Bild SV 2). Alexander gleitet sofort hinterher und greift unmittelbar mit einem Fauststoß mit der Schlaghand an, der wieder mit

einem Handfegen der linken Hand von Andreas pariert wird (Bild SV 3). Andreas nimmt mit seinem rechten Arm Kontakt zur Schlaghand von Alexander auf und bereitet eine Handbalentechnik auf das Ohr von Alexander vor, während er gleichzeitig mit der linken Hand den Arm von Alexander, ähnlich wie beim „Dreierkontakt“, kontrolliert (Bild SV 4-5). Alexander ist jetzt wieder auf seinem linken Bein fixiert (Bild SV 6) und hat keine Möglichkeit mehr auszuweichen. Andreas erhöht nun den Druck mit seiner rechten Hand, er-

greift das linke Bein von Alexander und zieht es an sich vorbei (Bild SV 7). Auch jetzt darf die Gleitphase von Andreas nicht vernachlässigt werden. Der Wurf ist erst abgeschlossen, wenn Andreas bis auf Oberkörperhöhe von Alex an diesem vorbei geglitten ist (Bild SV 8)! Anschließend wird Alexander wieder mit einem Beinriegel (Bild SV 9) festgelegt.

*Viel Spaß beim Üben!  
Text & Fotos: Steffen Hecke*



BILD SV 1



BILD SV 2



BILD SV 4



BILD SV 5



BILD SV 3



BILD SV 6



BILD SV 7



BILD SV 8



BILD SV 9