

JKB MMA AUSBILDUNGSPROGRAMM

TECHNIKEN FÜR DIE 6. STUFE **ROTER GURT**

6to NIVEL

CINTURON ROJO



Von: Eliecer González

Bearbeitet mit Zusätzen Text und Bilder: Janez Erat – JKB AUSTRIA

offizieller Weltverband WJKBF www.judokickbox.com (Miami, USA)

Dieses Programm richtet sich nach dem Lernmaterial der offiziellen DVD

Geschichte

JUDOKICKBOX oder **CUBAN MMA** ist ein MMA Kampfsport aus Miami/USA verbreitet vor allem in USA, Kuba und Lateinamerika.

JKB besteht aus JUDO + THAIBOXEN + BOXEN.

Im Unterschied zum klassischen MMA werden im JKB-MMA alle japanischen traditionellen Werte gepflegt und vom Sportler gefordert!

Judo und Karate Black Belt Carlos Finales und Thaiboxweltmeister Eric „El Tigre“ haben das Judokickbox als neue MMA Variante im Jahre 2002 in Miami gegründet. Trainiert und gekämpft wird sowohl im GI - weißem Kimono und roter Hose - oder in NOGI ohne Uniform.

JKB ist ein vollkontakt Kampfsport mit eigenen Regeln, JKB Kämpfer kämpfen aber auch auf gewöhnlichen MMA Turnieren.

JKB ist wegen seiner JUDO Basis vor allem Takedown stark und favorisiert einen dominanten Übergang vom Stand zum Boden.

I) KUMIKATA – GRIFFKAMPF und KUZUSHI – Wurfvorbereitung

Gleichgewichtsbruch

Grundgriffe mit GI und ohne, Grundprinzip (fight um die Powerhand), Befreiung aus Griffen,

Grundclinch Positionen: Wrestling Over-Under sowie hoher Thaiclinc

2) Kampfstellung und Bewegungen in alle Richtungen

3) Wurfvorbereitung Bewegung mit Partner in alle Richtungen: Gerade, zur Seite, kreisförmig

II) ATEMI WAZA – Schlagtechniken

1) Gerade, Haken, Uppercut

Bewegung in alle Richtung mit Grundschräge

2) Schlagkombinationen auf Ansage

3) Distanz zum Gegner

4) Verteidigungen gegen Grundschräge, Block, Parry, Ausweichen, Slip, Duck

III) UKEMI WAZA Falltechniken

Nach vorne, hinten, zur Seite – Fallen mit Rolle – technisches Aufstehen

IV) Osae Komi Waza – Festhalter

1) KESA-GATAME (2) Ukes Arm unter Kopf führen (3) mit Kopf Ukes Arm fixieren



KATA – GATAME Knie an Ukes Seite pressen (2) Hand unter Ukes Kopf führen und Ukes Arm ergreifen „Netz“ (2) Wechsel zu KAMI Position



KAMI-SHIHO-GATAME (1) Gürtel ergreifen und Hüfte kontrollieren (2) Wechsel in YOKO, rechte Hand wird unter Ukes Kopf geführt (3) weiter zu YOKO Knie auseinander an Ukes Seite pressen

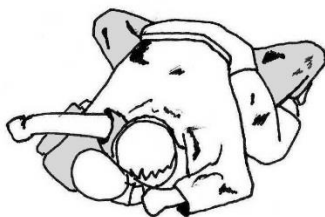
(4) Abschluss in MUNE GATAME



Übergänge mit gefangenen Arm nach Kata Gatame bis Tate

2) TATE-SHIHO-GATAME

YOKO-SHIHO-GATAME



3) Befreiungen, Übergänge

1-Head lock Escape / Brücke mit Underhook Griff gegen KESA-GATAME

2- Übergang von Side Control (Mune Gatame) zu Mount Position (Tate) - krabbeln

3-Übergang Mount zu Back Mount, wenn sich Uke im Mount Festhalter auf den Bauch dreht(Take the back from mount)

4-Befreiung aus Tate Shiho Gatame

(1) Ukes Fuss mit eigenem Fuss blockieren

(2) Ukes Arm blockieren

(3) Füsse ranbringen Vorbereitung der Brücke, mit Arm Uke schräg nach vorne drücken

(4) mit Brücke schräg nach vorne Uke abwerfen und mitrollen



V) KICKS + Verteidigung

1- Low Kick, Check

2- Middle Kick + Block mit zwei Händen

3- Front Kick + Umleiten Wischer

4- Side Kick + side step Ausweichen

VI) WÜRFE

1- O-SOTO-GARI



2- IPPON-SEOI-NAGE

- (1) nach oben und vorne ziehen, Blick in Drehrichtung
- (2) Eindrehen, Hand mit Uppercut Bewegung eng an Uke pressen, Gerader Rücken, Blick nach vorne, Kniebeuge
- (3) Beine strecken und Uke runterziehen, Blick in Wurfrichtung nach links



3- KOSHI-GURUMA



4- SEOI-NAGE



5- DE-ASHI-BARAI



6- KO-OSOTO-GARI

- (1) Quer rübersteigen und Uke hoch und zur Seite ziehen
- (2) mit äußeren Fuss fegen und Uke dabei gleichzeitig nach unten und zur Seite ziehen



7- USHIRO-GOSHI

(1) in T-Position 90 Grad zu Uke Stellen, Hand am Revers anpressen, linke Hand umfasst am Gürtel bzw. greift Gürtel

(2) Ausheben mit Hüfte dicht am Körper, Blick nach oben

(3) Schritt und Drehung nach links, Uke ins „Loch“ ablegen.



VII) ARMHEBEL

1- Ashi Gatame – Verteidigung

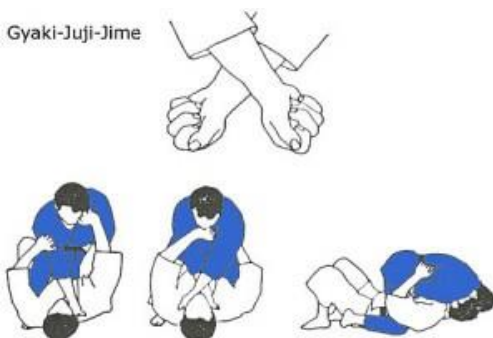


2- Juji Gatame - Verteidigung

VIII) WÜRGER

1) Gyaku Juji Jime + Verteidigung

Gyaku-Juji-Jime



2) Hadaka Jime (Rear Naked Choke
(Mata león)+ Verteidigung



4) Arm Triangle Choke



Ne Waza Bodentechniken: Guard und Turtle Position

1) Americana / Ude Garami / Kimura

aus YOKO



aus GUARD



2-Juji Gatame aus der Guard



3-Netz aus der Mount (La Rejilla) 4-Standing double ankle sweep



5-MMA Guard Konzept – Gegner unten halten

Blockieren von Ihnen der Schläge aus der Guard, Schlaghand mit Overhook unter Kontrolle bringen > z.b. zu Sankaku Triangle



6-Double underhook pass, Guard pass mit Anheben beider Beine



7-**Scheren Sweep** (Scissor Sweep „Tijera Viraje“) aus der Guard

Uke steht mit Knien eng, einseitiger Griff auf sweep seite verlagern



Variante wenn Uke Knie rausstellt und Sweep nicht zulässt. Bein wegdrücken!

8-**Elevator sweep**, Guard sweep, wenn Uke ein Bein aufstellt

- (1) Ukes Kopf wird runtergedrückt, rechter Schlagarm von Uke mit Overhook gefangen, Shrimp „Ejbi“ Bewegung von Uke weg

(2) Bein unter Ukes Bein einhaken

(3) Uke auf sich aufladen, dann rollen (4) Variante mit Arm unter Ukes Arm



9-„Sit Out Befreiung“: Abwehr in Bankstellung gegen Clinch von vorne

- (1) Uke umfasst beide Arme
- (2) Bein greifen diagonal und Bein seitlich aufstellen
- (3) Ukes Arm fixieren



- (4) Bein diagonal rausstellen und mit Rücken Uke auf den Rücken werfen
- (5) weiterdrehen in „Kesa“ Position



10-Guillotina

- (1) Uke nach vorne “brechen” aus der Guard hochkommen, wie bei Kimura Angriff
- (2) Nach Umschlingen mit 2. Hand am Körper entlang hoch ziehen und Körper Beine strecken

