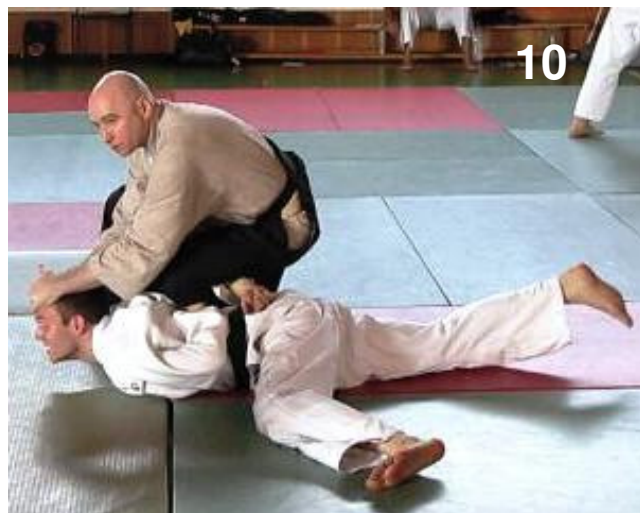
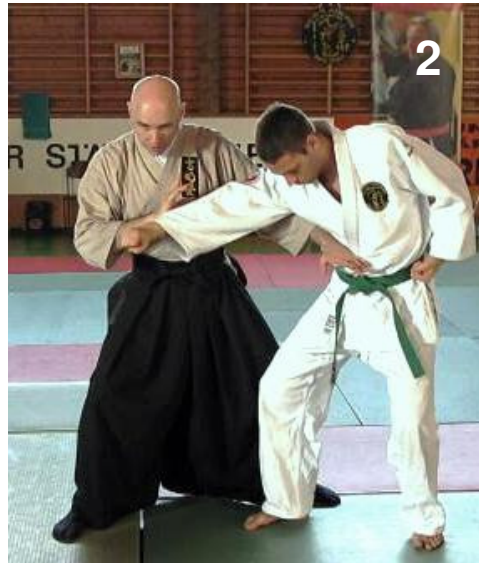


Kniebeuger

Nach Ausweichen eines Fauststoßes (Bild 1) kontert Tori mit eigenem Schlag zu den kurzen Rippen und ergreift dabei Ukes Handgelenk (2).



Kniebeuger

Tori wechselt den Griff (3) und belastet Knie und Ellenbogen. Mit dem eigenen linken Ellenbogen hält er Ukes Arm gestreckt (4). Das Knie blockiert Ukes Hüfte. Ohne diese Kontrolle könnte Uke kontern.



Tori kickt zu Ukes Kopf (5) und leitet Uke auf diese Weise zu Boden (6). Das rechte Bein geht im Halbkreis zurück (7). Die Hebelwirkung auf den Ellenbogen zwingt Uke auf den Bauch (8). Tori kniet auf Ukes Wirbelsäule ab. Nach Schlag (9) verhebelt Tori Ukes Hand mit der Handfläche nach unten (Abb. links 9a) unter sein eigenes Knie (10).



Kniebeuger Weiterführung



Bei diesem Festleger erlaubt Tori Uke nicht zu drehen. Statt dessen hebt Tori mittels gebeugter Hand den Ellenbogen. Ukes linker Arm wird mit dem Ellenbogen über den Solarplexus gelegt und mit den Knien eingeklemmt. Toris Achillessehne liegt unterhalb Ukes Unterkiefer. Um Gegenwehr in Form von Tritten zu verhindern, wird erneut gehebelt (Schulter-Ellenbogenhebel). Tori wechselt die Hand um die Linke frei zu haben und so Ukes linkes Bein über dessen linken Unterarm zu legen. Ukes rechte Kniekehle kommt auf seinem linken Spann zu liegen.



Kniebeuger 2, Kata

