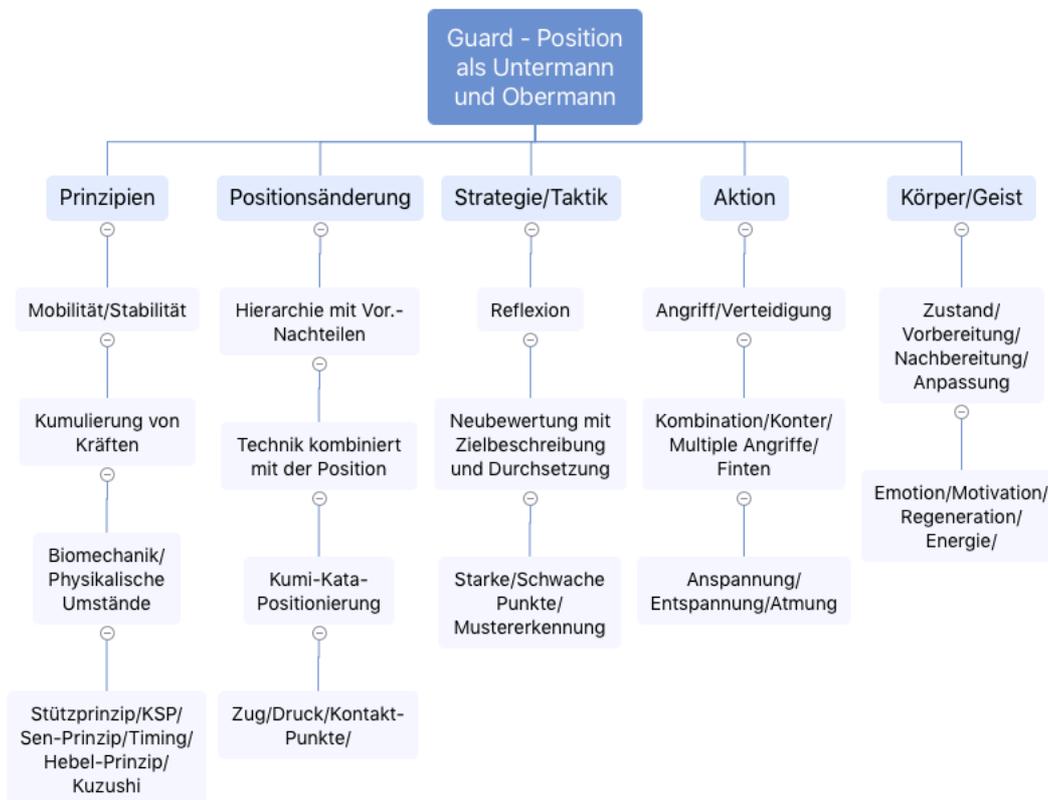


Die Guard

Analyse der Bodenposition in der Umklammerung mit Hilfe der Beine und Arme durch Untermann gegen Obermann.



„Stärkt der Feind die Front, dann schwächt er seine Nachhut: stärkt er die Nachhut, so schwächt er die Front; stärkt er die linke Flanke, schwächt er die rechte. Wenn er Verstärkungen in alle Richtungen schickt, ist er überall geschwächt.“
Sunzi – Die Kunst des Krieges

In dieser Arbeit wird die Beinschere¹ (Judo Bezeichnung in Deutschland) oder Guard² (Internationale BJJ Bezeichnung) genauer untersucht um ein besseres Verständnis im theoretischen Kontext gegenüber der wichtigsten Position, im Bodenkampf zu erhalten. Diese Analyse bezieht sich nicht nur auf die im Rahmen von sportlichen Regeln bezogenen Kampfsportarten, sondern soll einen weiten Überblick verschaffen auch wenn der Schwerpunkt im Kontext Judo und BJJ erhalten bleibt. Diese Arbeit soll einen oberflächlichen bis tiefen Einblick geben der für alle verständlich umgesetzt werden soll, weshalb ich die Fachbegriffe in Klammern gesetzt habe. Diese Fachbegriffe wiederum sind überwiegend aus dem japanischen Kodokan Judo und dem internationalem BJJ entnommen. Diese theoretischen Analysen basieren auf meinen Erfahrungen und sollten daher als ein Hilfsmittel verstanden werden, welche mitgedacht und erweitert oder sogar verändert werden sollten.

Die Beinumklammerung (Guard) ist eine neutrale Position³ wenn man den Umstand berechnet, dass beide Kämpfer die gleichen Voraussetzungen mitbringen, was bedeutet, dass die Kämpfer u.a. gleiche Gewichte, Fähigkeiten und Fertigkeiten mitbringen. Da dies tendenziell der Fall ist oder Unterschiede auch kompensiert werden können, wird im allgemeinen von einer Neutralen Position geredet. Anders verhält es sich, wenn Obermann extrem größer und schwerer ist bei gleichen Technischen Voraussetzungen und so sein Körpergewicht als Kraftereinheit einsetzen kann und die Beine nicht mehr um den Körper umschlossen werden kann um in die geschlossene Umklammerung (Close Guard) zu gelangen, was eine Option weniger bedeutet im Guard-System. Die Guard wird international meist in zwei Teile untergliedert, die Close Guard⁴ in der die Beine verschlossen sind und die Open Guard, dabei sind die Beine geöffnet. Es kann aber natürlich auch ein größerer und schwerer Gegner in die Obermann Position gelangen und auf Grund seiner schwächeren Fähigkeiten es für Obermann die schlechtere Position sein. Die psychische Voraussetzung und Technischen wie Taktischen aber auch strategischen Bedingungen sind auch wichtige Faktoren, da ein Kämpfer, der sich in

¹ Die Beinschere wird in der Deutschen Judo Literatur als Beschreibung einer Position. Dabei liegt Unterarm mit dem Rücken auf dem Boden und umklammert Oberarm mit Hilfe der Beine am Hüftgürtel. Die Beine sind umschlossen.

² R. Gracie: Brazilian Jiu Jitsu. Die überlegene Kampfkunst. Weimann 2007, S.27

³ R. Gracie: Theory and technique. 2001, S. 6

S. Ribeiro: Jiu-Jitsu University. 2008, S. 47

⁴ S. Kesting: A Roadmap to Brazilian Jiu-Jitsu. S. 4

<http://www.beginningbjj.com/BJJ%20Roadmap%201.3.pdf>

„The most complex of these 6 positions is the Guard, and this position is very central to the art of BJJ. The Guard can profitably be subdivided into three additional categories: 1a. Closed Guard 1b. Open Guard 1c. Half Guard“ Mit den 6 Positionen sind die Primär-Positionen im BJJ gemeint (Guard, Side-Mount, Knee-Mount, Mount, Rear-Mount, Turtle) Diese nach Kerstings Verständnis wichtigsten Positionen.

einer der Positionen wohler fühlt, weil er darin mehr erfolge erzielt hat, sicherlich seine eigenen Erfahrungen mit der Bewertung einfließen lassen wird. Doch trotz der vielen Möglichkeiten sehe ich die Guard als neutrale Position, da man sonst alle Individuellen Möglichkeiten miteinander vergleichen müsste und damit mehr Verwirrung entstehen würde als eine vereinfachte Übersicht des Komplexen Bodenkampfsystems. So Kann sonst und sollte auch jede Position als Untermann und Obermann als Vorteilhafte Position genau analysiert werden und eine Individuelle Bewertung einfließen lassen, aber zum übersichtlichen Verständnis sollte ein tendenzielles System einzuführen werden. In einem nicht sportlichen Kontext ist die Guard je nach Situation ein Vorteil oder aber auch ein sehr großer Nachteil. Denn fest steht, dass in der Position beide Kämpfer im Grunde genommen gefesselt sind und ihr Bewegungsradius sehr eingeschränkt wird. So kann keiner der beiden Kontrahenten aufstehen und weglaufen oder sich gegen dritte gut verteidigen oder angreifen. Und somit ist die Guard und der Gesamte Bodenkampf in den meisten Fällen im Kampf mit mehreren Gegnern Positionell ein Nachteil, wenn weitere Gegner noch angreifen könnten. Anders herum, ist man in der Überzahl, so ist die Bewegungseinschränkung des Gegners ein Vorteil um seine Möglichkeiten einzuschränken und zu besiegen. Kommt es zu einer Eins zu Eins Situation, so kann gesagt sein, dass Obermann zwar im Kopf und Oberkörperbereich mehr Bewegungsspielraum hat um auszuweichen und anzugreifen und somit seine Schlagkraft verstärkt ist, er aber durch einen Positionswechseltechnik (Sweep⁵) in eine extrem schlechtere Position gelangen könnte. Untermann hat auch immer mehr Technische und somit Taktische Optionen und kann daher trotz der Bewegungseinschränkung mit einer höheren technischen Repätuar antworten und hat keine Probleme seinen Köperschwerpunkt⁶ (KSP) in Balance zu halten, was wiederum der Nachteil von Obermann ist, dessen schwäche ist, seinen Fokus auf seinen KSP auszugleichen und durch einen Positionswechseltechnik (Sweep) in den Haltegriff (Tate-Shiho-Gatame/Mount) zu kommen. Somit werden folgende wichtige Punkte klar, bei ungefähr gleichem/sich ausgleichendem Zustand von beiden Kontrahenten. Eine Position kann tendenziell als Neutral, dominierend oder Nachteilhaft beschrieben werden, dennoch sind multifaktorielle Bedingungen ausschlaggebend um zu erkennen, inwieweit eine Position für die Kontrahenten von Vorteil/Nachteil oder Neutral zu

⁵ Ein Sweep ist im Grunde eine Positionsänderung die aus einer Neutralen Position in eine Dominierende Position wechselt.

⁶ Der Punkt eines Körpers, an dem die Schwerkraft angreift, heißt Körperschwerpunkt (KSP). Dieser Schwerpunkt eines Körpers verhält sich so, als ob die gesamte Masse in ihm vereinigt wäre (Basner, Brach, Henke & 75 Scharfenberg, 1997, S. 79). Einflussfaktoren auf das Gleichgewicht und die Stabilität sind 1. Größe der Stützfläche: die Vergrößerung der Stützfläche bedeutet mehr Stabilität (vgl. Lehmann & Ulbricht, 1994, S. 175); 2. Höhe des KSP über der Stützfläche: entfernt sich der KSP von der Stützfläche, verringert sich auch die Stabilität; 3. Körpergewicht: je größer das Körpergewicht, desto größer die Stabilität - bei gleicher Haltung hat also die schwerere Person auch einen höheren Stabilitätsgrad; 4. Horizontale Entfernung des KSP vom Rand der Stützfläche: hierdurch kann sich schneller in die Bewegungsrichtung bewegt werden, was aber eine Verringerung der Stabilität zur Folge hat. Der KSP liegt ungefähr im Bereich des Gürtels/Bauchnabels in der stehenden Position. Das Gleichgewicht des Judoka ist stabiler, wenn sein Körpergewicht und weitere, die Reibungskraft vergrößernde Kräfte, z.B. Druckbewegungen des Gegners, auf ihn einwirken (vgl. Lehmann & Ulbricht, 1994, S. 178). In der Mechanik sind drei unterschiedliche Arten des Gleichgewichts zu unterscheiden: • stabiles Gleichgewicht • labiles Gleichgewicht • indifferentes Gleichgewicht (Bodenlage als Untermann).

bewerten ist. Wichtige Punkte sind Psychische Voraussetzungen wie: Konzentration, Wille, Umgang mit Stress/ Vulnerabilität, Selbstkonzept (Selbsteinschätzung usw), Technisches Verständnis und Variationen eine Vielfalt an Möglichkeiten, Theoretisches Wissen wie Strategie und Taktik, Praktisches Wissen, analytisches Verständnis, Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion. Körperliche Bedingungen wie: Konditionelle/Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft, Belastbarkeit der Körperstruktur, Flexibilität, Regenerationsfähigkeiten aber auch die Absolute Kraft und die Relativkraft spielen ua eine Rolle unter den physischen Bedingungen. Diese Punkte sind nur einige Variablen die einfließen in die Bewertung und natürlich sind nicht alle Merkmale transparent und eindeutig. Sie sind allerdings entscheidend um einen Kontrahenten zu besiegen und fließen in die positionelle Situation immer mit ein. Die Ausgangslage sollte aber immer von zwei gleichen Gegnern ausgegangen werden um eine isolierte Situation besser zu verstehen und danach erst erweitert durchdacht werden. In der gesamten Arbeit wird nicht auf die Griffart (Kumi Kata)⁷ eingegangen, welches ein sehr wichtiger Faktor in allen Positionen beinhaltet, ob im Standkampf (Tachi Waza) oder im Bodenkampf (Ne Waza). Der Griff gibt nämlich die Möglichkeiten wieder ob gezogen und/oder geschoben werden kann, ob eine Seite gefasst und angegriffen werden kann und ob eine hohe Kraftübertragung stattfinden kann oder eine eingeschränkte. So kann beispielsweise ein Belasteter gestreckter Arm von Untermann, nur mit extremer Kraftreserve und Kursverlusten sich gegen Obermanns Gewicht ankämpfen wenn dieser durch seine Beine den Arm festsetzt. Das gleiche Verhält sich wenn der Arm zusammengestaucht und stark angewinkelt belastet wird und sich strecken will. Diese und weitere wichtige Punkte müssen in Zukunft mit in die Überlegungen der Positionierung einfließen um ein noch klareres Bild der Situation zu erhalten.

⁷ H. Velte: Judo Fachwort Lexikon. Sensai-Verlag. 2000, S. 27

Kumi-Kata wird dort als Griffhaltung bezeichnet, allerdings wird allgemein im deutschen Sprachraum Kumi-Kata übersetzt mit; Kampf um den Griff. Da Kumi mit Griff übersetzt wird und Kata mit Form, so ist die Zusammensetzung Griff Form oder die Form der Griffe auch zu finden.

Wenn die Hand geschlossen zu einer Faust ist, werden das Hand.- sowie Ellbogengelenk in der Beweglichkeit eingeschränkt (und langsamer in der Bewegung), dafür ist eine allgemein höhere Stabilität für verteidigende Haltungen entstanden. Um eine höhere Beweglichkeit zu erhalten, ist es wichtig, den Zeigefinger und den Daumen geöffnet zu lassen und nur durch die restlichen drei Finger den Gi zu greifen (Takahashi, 2005, S. 93). Zusätzlich unterstützt das Fassen die kinästhetische Wahrnehmung, indem die Bewegungen des Gegners gespürt werden und so die Absichten erkannt werden können (vgl. Beissner & Birod, 1977, S. 47; Lehmann & Ulbricht, 1994, S. 26).

Analyse von Obermann⁸ und Untermann in der Guard

„Wenn du einen Feind eingekreist hast, lass ihm einen Fluchtweg.“

Sunzi⁹

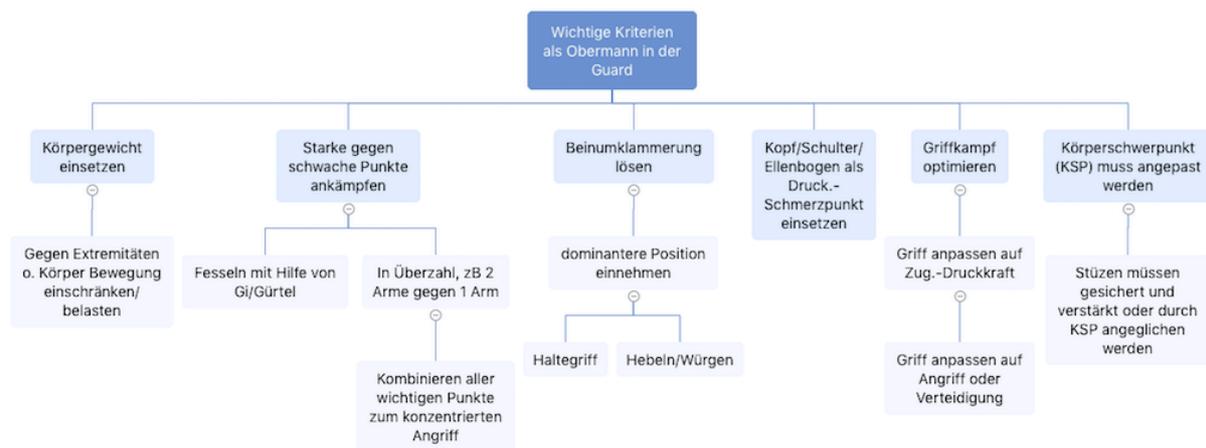


Abbildung 1

Vorteile von Obermann in der Guard

Körpergewicht, also eine Kraft die keine Eigenenergie verbraucht, kann eingesetzt werden um Uke zu schwächen u./ o. Bewegungseinschränkend wirkt. Eine höhere Bewegungsvielfalt die sogar Untermann hochhebt und somit ein Wurf entstehen kann oder zur Befreiung hilfreich sein kann. Die Bewegungsfreiheit verbessert auch das Ausweichen/verteidigen von Schlägen und erhöht die Schlagkraft durch den erhöhten Beschleunigungsweg und der Bewegungsfreiheit. Befreiungsversuche sind als

⁸ Obermann und Untermann bedeutet in einer Position die oben positionierte Person und die unten positionierte Position. Diese Eingrenzung der Beschreibung ist allerdings nicht immer klar und es ergeben sich in der Bewegung immer wieder Übergänge der Bezeichnung Obermann/ Untermann.

⁹ Sunzi: Die Kunst des Krieges

Damit verweist Sunzi auf die Strategie hin, Auswege zu lassen um psychisch zu demoralisieren indem der Feind an Flucht denkt und die Option die dem Feind bleibt, nämlich dahin auszuweichen um wiederum die Reaktion des Gegners zu nutzen.

„Bringe deine Soldaten in Positionen, aus denen es keinen Fluchtweg gibt, und sie werden den Tod der Flucht vorziehen. Wenn sie den Tod vor sich sehen, gibt es nichts, was sie nicht erreichen können. Offiziere und Männer werden gleichermaßen ihre äußerste Kraft aufwenden. Soldaten in verzweifelter Lage verlieren jedes Gefühl von Furcht. Wenn es keinen Fluchtweg gibt, bleiben sie standhaft. Wenn sie im Herzen eines feindlichen Landes sind, bilden sie eine unwiderstehliche Front. Wenn sie keine Hilfe erwarten, werden sie hart kämpfen. So bleiben die Soldaten, ohne Befehle zu erwarten, ständig wachsam, und sie tun, was du willst, ohne angeleitet zu werden; sie werden ohne Vorbehalte treu sein; du kannst ihnen trauen, ohne Befehle geben zu müssen.“

Obermann auch eine Möglichkeit die wahrscheinlicher zum Erfolg führen. Als Obermann ist ein direkterer Weg zum Haltegriff möglich, was die am häufigste Taktische Manöver ist.

Nachteile von Obermann in der Guard

Sehr eingeschränktes Technisches Repätuar, was bedeutet, dass das Würgen (Shime Waza¹⁰) und Hebeln (Kansetsu Waza¹¹) sehr eingeschränkt möglich ist. Diese Einschränkung hat damit zu tun, dass die Beine nicht gegen Untermann direkt sondern nur indirekt eingesetzt werden kann, welches auch ein erheblichen Nachteil mit sich bring. Weiter ist die ständige Gefahr den Körperschwerpunkt (KSP) zu verlieren und dass immer mit einer Verschlechterung der Situation in Verbindung hängt, da es dann einfacher zu einer Positionsänderung bis hin zur Positionswechseltechnik (Sweep) kommen kann. Weiter wird Obermann anfälliger gegenüber Hebeltechniken und Würgetechniken.

Analyse von Obermann und Untermann in der Guard

„Jede Kriegsführung beruht auf Täuschung. Wenn wir also fähig sind, anzugreifen, müssen wir unfähig erscheinen [...]; wenn wir nahe sind, müssen wir den Feind glauben machen, dass wir weit entfernt sind, wenn wir weit entfernt sind, müssen wir ihn glauben machen, dass wir nahe sind¹².“

Sunzi

¹⁰ Shime-Waza, Würgetechniken, aus dem japanischen Judo die Würgetechniken die mit Hilfe des Judo-Gi, also des Anzuges, der Hände/Arme und oder der Füße/Beine am Hals angesetzte Technik, die, die Blutzufuhr und oder die Überreizung der Nerven dem Gegner zum aufgeben zwingen soll. Es gibt im japanischem Judo auch eine 3. Methode, indem in der Guard die Rippen und somit die Lungen gequetscht werden und so das atmen erschwert wird.

¹¹ Kansetsu-Waza, Hebeltechniken, aus dem japanischen Judo als Hebeltechniken, die mit Hilfe der Arme, Körpers und oder Beine, Gelenke überdehnen oder brechen können. Es können alle Gelenke gehebelt werden, doch es werden im Grunde die Armhebel und die Beinhebel unterschieden und danach wie diese gelenke gehebelt werden. Dabei kann das Gelenk auf-gehebelt, verdreht oder zu-gehebelt werden.

¹² Sunzi beschreibt damit die Methode des Täuschens und deren gegenteilige Aktion eine gewünschte Reaktion provozieren soll. Täuschungen sind in der gesamten Geschichte der Strategie ein wichtiges Mittel. Dabei steht die physische und oder psychische Vorstellung einer Situation, die eine psychische Vorstellung einpflanzen soll, die eine Fehleinschätzung generiert und diese wiederum zu einer psychischen und physischen Reaktion bringen soll. Im Kampfsport auch als Finte bezeichnet.

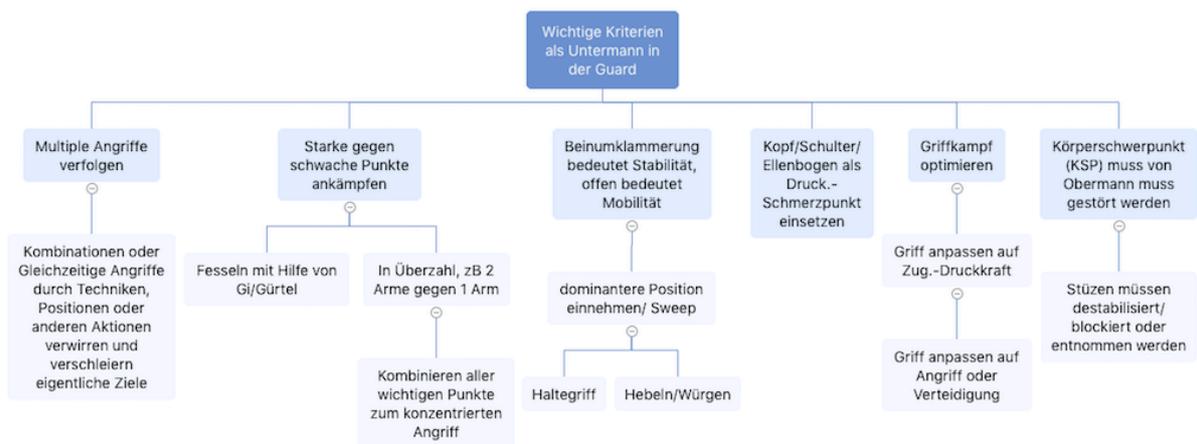


Abbildung 2

Vorteile von Untermann

Vor allem die Angriffsvielfalt im Bereich Hebeltechniken und Würgetechniken ist in dieser Position von Vorteil, welches wiederum mehr Kombinationen und Konter erlaubt. Die Beine können eingesetzt werden und somit können Vier Gliedmaßen (Arme und Beine) gegen Obermann der nur seine Arme direkt einsetzen kann verwenden. Einen weiteren Vorteil bildet die Tatsache, die oft als selbstverständlich angenommen wird, aber nicht im Zweikampf die Regel darstellt, und zwar die Tatsache dass Untermann (Closed Guard¹³) nie das Gleichgewicht (KSP) verlieren kann. Diese Tatsache erlaubt Untermann eine nahezu unzerstörbare Basis, von der in alle Richtungen angegriffen werden kann. Untermann hat mehr Möglichkeiten die Position zu wechseln, so kann die Beinumklammerung geöffnet werden (Open Guard¹⁴); in die Halbkugel (Schienbein am Bauch und Hüfte/Open Guard); in die Ein-Beinschere (Half Guard¹⁵); in Schultergürtel-Umklammerung (Sangaku¹⁶) oder die Beinumklammerung um den Brustkorb (High Guard) und viele andere Wechsel. Eine weitere Taktische Option ist der Positionswechsel in einen Haltegriff (Sweep), welcher überwiegend in eine dominanter Position wie einen Haltegriff endet.

Nachteile Untermann

Da die Absicherung für Untermann mit der Umklammerung der Beine hauptsächlich besteht und diese in der Guard sich hauptsächlich um die Kontrolle der Hüfte abspielt,

¹³ Die Guard während die Beine umschlossen sind, also eingehakt. Diese wird international im BJJ als geschlossene Guard bezeichnet, also Closed-Guard.

¹⁴ In der Guard, wenn die Beine nicht umschlossen um Obermann, also mit geöffneter Beinsetzung, wird Open-Guard genannt.

¹⁵ Die Half-Guard ist eine Ein-Bein von Obermann umschlossene Bein, durch beide Beine von Untermann definierte Position. Diese Position wird im BJJ/ Judo International als schlechtere Position für Untermann angesehen. Es gibt aber auf diese Position als Untermann spezialisierte Kämpfer, welche diese Position extra einnehmen um von dieser anzugreifen.

¹⁶ Sangaku, aus dem japanischen Judo auch als Dreieck bezeichnende Technik, dabei wird mit Hilfe der Beine ein Dreieck geformt um zu Halten, Hebeln oder zu Würgen. Da diese Techniken mit Hilfe der Beine aus unterschiedlichen Positionen fungiert, ist diese Figur sehr stabil und ist meist gegen die schwächeren Arme gerichtet.

ist dort auch der Schlüssel, die Kontrolle zu verlieren oder zu halten. In der Hierarchie verliert Untermann meist durch den Positionswechsel in die Ein-Bein-klammerung (Half Guard) und von daraus in eine weitere dominante Position wie das Seitliche Halten (Yoko-Shiho-Gatame/ Side Mount) und/oder Sitzendes Halten (Tate-Shiho-Gatame/ Mount). Während des Kampfes um die Positionen, ist der Ständige Druck durch Obermanns Körpergewicht zu erwarten, welches die Kondition und Kraftreserven beansprucht. Wenn Obermann viel Größer oder schwerer ist, dann verändern sich die Bedingungen negativ für Untermann, da das Gewicht mehr Druck ausüben kann und eventuell auch nicht die Umklammerung vollständig schließen oder geöffnet lassen muss.

Systematisierung der Position Guard

„Derjenige kämpft gut, der den Gegner steuert und ihm keine Möglichkeiten gibt, sich selbst zu steuern.“
Unbekannt

Ich unterscheide in 6 unterschiedlichen Prinzipien das Guard-System. Dieses Theoretische Modell ist vollständig, wird aber aktuell nicht voll verwendet im Bodenkampf.

- *Beine Umschlossen um den Körper Positionen (Geschlossene Beinschere)*
- *Beine nicht um den Körper geschlossene Positionen (Offene Beinschere)*
- *Beine um Beine geschlossene Positionen (Geschlossene Bein an Beinschere)*
- *Beine um die Beine offene Positionen (Offene Bein an Beinschere)*
- *Arme mit Hilfe der Beine geschlossene Positionen (Geschlossene Arm/Beinschere)*
- *Arme mit Hilfe der Beine offenen Positionen (Offene Arm/Beinschere)*

Dieses System wird dann je nach Strang erweitert, so kann eine offene Bein an Bein Position Half-Guard verkettet werden in die Deep-Half-Guard¹⁷ und so weiter. Es handelt sich also um Prinzipien und nicht um die Position im Detail. Um zu wissen um welche Position es sich handelt wird im System der Namen der Position und der Bezeichnung von der Oberen oder Unteren Position bezeichnet. Meist wird danach die Position detaillierter erklärt, wie z.B. die Arme und Beine in Verbindung stehen. Dieses System war hilfreich solange eine übersichtliche Anzahl an Positionen vorhanden war. Wir haben aber ständig neue Entwicklungen die sich kontinuierlich erweitern.

¹⁷ Deep Half Guard ist eine Ein-Bein Umklammerung durch Untermann, wie die Half Guard, nur dass Untermann sich noch tiefer unter Obermanns Körperschwerpunkt befindet und mit dem Körper unterhalb der Hüfte liegt und mit den Armen das andere Bein kontrolliert.

Der Sinn und Zweck dieser Arbeit ist es, mein Wissens zu verteilen und darauf hinzuweisen, dass man ablegen sollte sich nur auf die Technik zu beschränken und versteht dass Positionierungen gleichwertig mit Techniken anzusehen sind.

Angriff oder Verteidigungen müssen aus jeder Position ob Obermann oder Untermann im Repertoire sein. Um eine Übersicht zu erhalten und sich seine eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden habe ich die mir wichtigsten erscheinenden Guard Positionen beschrieben.

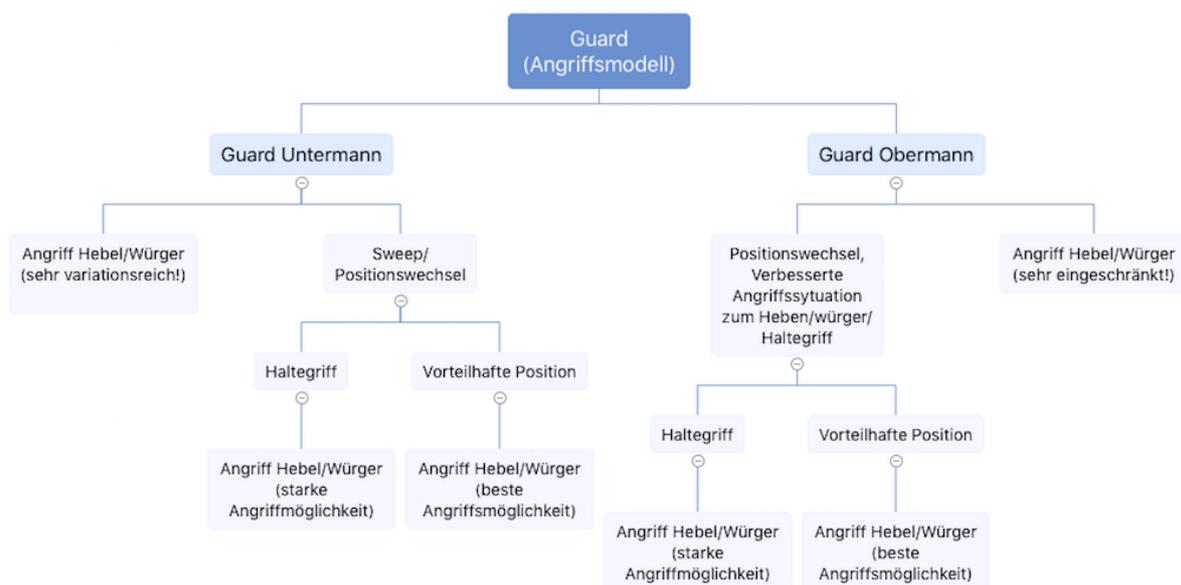


Abbildung 3 Angriffs-Modell der Guard

Das Modell soll die Stärken und die Möglichkeiten von Obermann und Untermann in der Guard zeigen. Wenn die Angriffsmöglichkeiten klar sind, dann kann darüber nachgedacht werden wie diese zu verhindern sind oder ausgenutzt werden können durch einen Konterangriff. Das Angriffsmodell zeigt auch die asymmetrischen Angriffsmöglichkeiten und die unterschiedlichen Verhaltensweisen von Ober.-u. Untermann.

Variationen der Umklammerung durch die Beine

Im Prinzip kann zwischen zwei Taktischen Motiven unterschieden werden, eine Umklammerung bedeutet immer mehr Stabilität und weniger Mobilität. Ist die Umklammerung geöffnet (Open Guard), dann ist eine höhere Mobilität und eine

schwächere Stabilität anzutreffen. Daraufhin kann verstanden werden, dass in der Verteidigung gesehen, wenn der Gegner mehr Mobilität anstrebt und uns einschränkt, meist ein Angriff zu erwarten ist. Denn mehr Mobilität bedeutet auch mehr Angriffsmöglichkeiten. Im Angriff bedeutet dies im Umkehrschluss, der Gegner wird versuchen sich Freiräume zu schaffen um mehr Mobilität zu erhalten um mehr Verteidigungsmöglichkeiten zu bekommen. Hier eine Grobe Auflistung der Positionen ohne auf die Arme (Kumi-Kata) einzugehen um es zu vereinfachen. Diese weiteren Positionen sollten genauso analysiert werden wie die Guard in Verbindung der Ober- und Unteren Position.

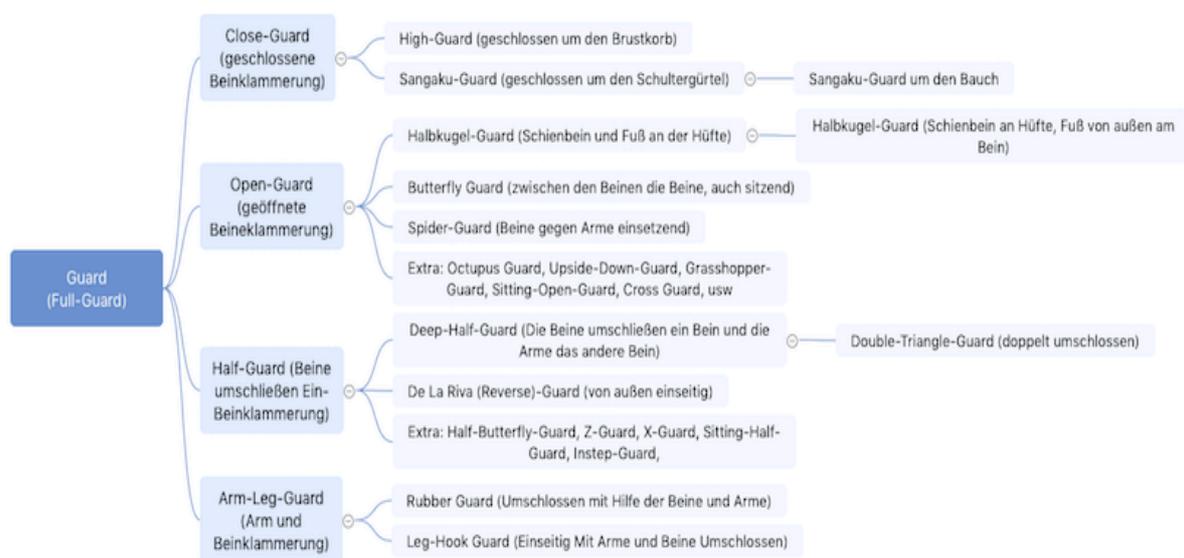


Abbildung 4 Guard-Varianten Modell welches aktuell am häufigsten Verwendung findet

Beinumklammerung (Full Guard)

Die Beinumklammerung um die Hüfte ist die Standard-Umklammerung, dabei werden die Füße hinter Obermann am Rücken verschränkt. Die Veränderung in der Verschränkung der Füße kann abgewechselt werden um die Beine zu entspannen und einseitige Belastungen zu umgehen oder das aufbrechen der Sperre zu verhindern.

Beinumklammerung zum Dreieck (Sangaku Guard)

Wenn die Kontrahenten sehr unterschiedlich in Größe und umfang der Hüfte haben ist eine festere und stabilere Form möglich, indem das Bein zu einem Dreieck zusammen verschränkt wird eine Sangaku-Form.

Beinumklammerung am Brustkorb (High Guard) Das aufrichten der Obermannes wird dadurch stark eingeschränkt genauso wie die Arbeit mit den Armen.

Umklammerung mit Hilfe der Arme in Kombination der Beine (Rubber Guard)

Eine sehr moderne Konzeption der Guard die eine hohe Flexibilität des Körpers benötigt und prinzipiell auf die Verbindung von Kräften eingeht. So werden Arme und Beine immer zu stabilen Strukturen vereint und gegen Obermanns Arme eingesetzt, so dass immer ein Vorteil der Extremitäten für Untermann erreicht wird.

Umklammerung mit Hilfe der Arme in Kombination der Beine

Leckhook Guard/Sawn Williams Guard/Rubber Guard

Alles Prinzipiell ähnliche Ideen, da mit Hilfe der Beine und Arme eine Guard entstehen lässt. Es wird eine Kumulierung von Kräften um gemeinsam mit zwei Armen und beinen in Überzahl einen Seite/Arm unter Kontrolle zu bekommen und von der Schwäche von Obermann weiter zu arbeiten.

Geöffnete Beinumklammerung (Open Guard)

Die Beine werden geöffnet um sich auszuruhen und oder Mobiler in der Bewegung zu sein um die Position zu ändern oder Taktische Veränderungen zu realisieren, also Anzugreifen oder sich zu verteidigen. Diese Geöffnete Position kann weiter untergliedert werden.

Geöffnete Beinumklammerung mit Schienbein an der Hüfte

Diese Variante ist sehr mobil und verhindert durch die Beinbarriere eine direkte Kraftübertragung von Obermann durch sein Gewicht um Untermann festzusetzen. Gleichzeitig kann über diese Position schnell und einfach in viele weitere Positionen weiter gegangen werden.

Geöffnete Beinklammerung, Beine zwischen Obermann (Butterfly Guard)

Diese Position kann sitzend und Liegend erfolgen, dabei sind die Beine zwischen Obermanns Beinen. Durch die aushebe Funktion von beiden Seiten ist Obermann permanent in Gefahr durch einen Sweep in eine Positionswechseltechnik in den Haltegriff zu kommen.

Geöffnete Beinklammerung, Beine sind kreuzend (X Guard)

Eine sehr auf den Körperschwerpunkt konzentrierende Guard die als Ziel den Sweep hat. Sie benutzt alle Arme und Beine und ist daher im richtigen Kampf nur als schneller Übergang interessant und kann Übergang auch im sportlichen Kontext gut genutzt werden.

Geöffnete Beinklammerung am Brustkorb/ Armen (Spider Guard)

Diese Variante konzentriert sich sehr auf die Kontrolle der Arme von Obermann. Dadurch ist auch ein größerer Abstand zwischen den beiden Kontrahenten, welches auch sie Schwachstelle von Untermann ist.

Geöffnete Beinklammerung am gegen stehenden Gegner (De la Riva Guard)

Eine Position die durch die sportlichen Regelungen entstanden ist, da Obermann steht und Untermann liegt oder sitzt und nicht geschlagen werden darf. Obermann ist in der Bewegung eingeschränkt und in ständiger Gefahr den KSP zu verlieren.

Geöffnete Beinklammerung im sitzen (Fifty-Fifty Guard)

Diese Position ist sitzend für beide Kontrahenten und oft unklar wer die Rolle Ober-, oder Untermann inne hat. Aus dieser Position wird oft ein Beinhebel angesetzt oder die Bedrohung geschaffen.

Die Strategie ist die Ökonomie der Kräfte
Carl von Clausewitz¹⁸

Strategische Überlegungen (Langzeit Ziele)

Die Beinumklammerung kann als Taktisches und strategisches Mittel genutzt werden. So kann sie dabei helfen im Übergang vom Standkampf in den Boden sich in eine stabile Position zu bewegen. Gerade als Untermann ist es wichtig, da weniger Mobilität herrscht Kontrolle über Obermann zu erlangen da er sonst an den Beinen vorbei in eine Dominante Position gelangen kann. Die Position kann aber auch genutzt werden um von ihr aus direkt mit Hebeltechniken oder Würgetechniken anzugreifen oder sich schritt für schritt in eine bessere Position oder Haltende Position hinzuarbeiten. So sollte ein Krokodil im Wasser gemieden werden und ein Krokodil sollte immer versuchen den Kampf im Wasser auszutragen. So kann im übertragenen Sinne der Bodenkampf oder auch die Beinklammerung verstanden werden. Da immer versucht werden sollte, Vorteilhafte Positionen einzunehmen und aus einer stärkeren Situation anzugreifen. Es kann aber auch für eine Pause genutzt werden um zu regenerieren ob durch einen Schlag oder durch Konditionelle Aspekte. Sie kann aber auch genutzt werden um schnelle agile Gegner zu schwächen um deren Geschwindigkeit zu verlangsamen durch den ständigen Druck oder die Kondition anzugreifen und damit die allgemeine Kraft und willen zu brechen. Die Guard eignet sich aber auch in Zusammenhang gegen einen in Anzahl unterlegenen Gegner, wenn man selbst in der Überzahl ist um die Bewegung des Gegners einzuschränken und ihn festzusetzen.

Die Taktik ist die Lehre vom Gebrauch der Streitkräfte im Gefecht, die Strategie die Lehre vom Gebrauch der Gefechte zum Zwecke des Krieges. Carl von Clausewitz

Taktische Ziele (Kurzzeitige Ziele)

Strategische und Taktische Motive überschneiden teilweise einander, dennoch sollten sie getrennt werden, da sonst ein scharfes Bild der Möglichkeiten verwehrt bleibt.

¹⁸ Carl Philipp Gottlieb von Clausewitz (1780-1831) war ein preußischer Generalmajor und wurde durch sein Werk; Vom Kriege, bis heute bekannt. Seine Theorien über Strategie, Taktik und Philosophie hatten großen Einfluss auf die Entwicklung des Kriegswesens in allen westlichen Ländern und werden bis heute an Militärakademien international gelehrt.

