

# BRAZILIAN JIU-JITSU GRUNDLAGEN



## TEIL II: TECHNIKEN

Version 0.2

## Inhalt

1. Techniken .....	2
1.1. Back Mount .....	2
1.1.1. Elbow Slide Escape .....	2
1.1.2. Rear Naked Choke .....	3
1.2. Mount.....	4
1.2.1. Elbow Escape .....	4
1.2.2. Bridge Escape .....	5
1.2.3. „S-Mount“ - Armbar .....	6
1.2.4. Triangle .....	7
1.3. Side Control .....	8
1.3.1. Elbow Escape .....	8
1.3.2. Knee Escape.....	9
1.3.3. Kimura .....	10
1.4. Closed Guard .....	11
1.4.1. Stand up Pass.....	11
1.4.2. Stack Pass .....	12
1.4.3. Overhook Triangle .....	13
1.4.4. Armbar.....	14
1.4.5. Flower Sweep .....	15
1.4.6. Hip Bump Sweep .....	16
1.5. Half Guard .....	17
1.5.1. Knee Cut Pass .....	17
1.5.2. Knee Shield Pass .....	18
1.5.3. Dive Sweep .....	19
1.5.4. Torque Sweep.....	20
1.5.5. Kimura from bottom.....	21
1.5.6. D’Arce Choke from top.....	22
1.6. Turtle / Front Headlock .....	23
1.6.1. Turtle Shoulder Roll Escape.....	23
1.6.2. Front Headlock Sit-Out Escape .....	24
1.6.3. Rollover Backtake .....	25
1.6.4. Truck Backtake .....	26
1.6.5. D’Arce Choke .....	27
1.6.6. Peruvian Necktie .....	28

# 1. Techniken

## 1.1. Back Mount

### 1.1.1. Elbow Slide Escape

**Grundlage:** Mein Partner hat mich in der Backmount, das heißt: Er ist hinter mir (sitzend oder liegend), er hat einen **Seatbelt** gegriffen (einer seiner Arme greift unter einer meiner Achseln hindurch [Kontrollarm], der andere Arm geht über die Schulter der anderen Seite [Würgearm] und die Hände sind vor meiner Brust verschlossen) und kontrolliert meine Beine, indem er **hooks** benutzt (er benutzt seine Fersen, um die Innenseite meiner Oberschenkel zu kontrollieren).

1. Ich greife mit der Hand, die auf der Seite des Kontrollarms ist, diagonal an die Würgehand meines Partners; Meine Hand ist dabei so positioniert, dass mein Daumen zwischen Würgearm und meiner Brust ist und auf Innenseite des Handgelenks des Partners aufliegt.
2. Ich strecke mein Bein auf der Seite des Kontrollarms aus, während ich mein Bein auf der Seite des Würgearms aufstelle.
3. Ich stoße mich mit dem aufgestellten Fuß ab, um mich auf die Seite des Kontrollarms fallen zu lassen.
4. Ich drehe mich zuerst so weit wie möglich in Richtung meines Partners. Dadurch entsteht zwischen den Fersen meines Partners eine Lücke; Hier kann ich mein unteres Bein nach vorne und damit weg von der Kontrolle meines Partners bewegen.
5. Ich rutsche mit meiner Hüfte / meinem Oberschenkel über das Knie / Unterschenkel des Beins, von dem ich zuvor den Hook gelöst habe, um dieses zu blockieren.
6. Ich neige meinen Kopf nach vorne und bewege ihn so, dass er zwischen der Matte und dem Kopf meines Partners ist.
7. Ich stelle den Fuß meines Beins, das näher an meinem Partner ist, auf den Fuß des zuvor gelösten Beins, um dieses weiter zu blockieren.
8. Ich drehe mich, wobei der Druck von meinen Füßen ausgeht, in meinen Partner hinein; Ziel ist es, meine Ellenbogen des näheren Armes zwischen uns zu bringen. Berührt dieser den Boden, ist es für meinen Partner unmöglich, mich zu würgen.

**Alternative:** Partner hat mit seinem Würgearm bereits meine Schulter über der Kontrollarm-Seite (NoGi) oder das Revers (Gi) gegriffen

9. Ich greife mit der Hand, die auf der Seite des Kontrollarms ist, Diagonal an die Würgehand (bzw. an den Stoff der Gi-Jacke) meines Partners, so, dass mein Handrücken nach vorne zeigt. Gleichzeitig greift meine Hand, die auf der gleichen Seite wie die Würgehand meines Partners ist, mit einem „C-Griff“ an den Trizeps des Partners (bzw. Stoff der Gi-Jacke). Mein eigenes Kinn muss auf meiner Brust aufliegen, um Würgen zu verhindern!
10. Würgearm des Partners, soweit es geht, von mir weg ziehen; Danach weiter wie ab Schritt 2

### 1.1.2. Rear Naked Choke

**Grundlage:** Ich habe meinen Partner in der Back Mount, das heißt: Ich sitze hinter ihm und kontrollieren seinen Oberkörper, indem ich einen **Seatbelt** greife (einer meiner Arme geht über eine Schulter meines Partners [Würgearm], die andere unter der Achsel der anderen Schulter hindurch [Kontrollarm], meine Hände sind vor der Brust meines Partners verschlossen). Meine Brust ist eng am Rücken meines Partners, gleichzeitig kontrolliere ich mit **hooks** (meine Fersen, die gegen die Innenseiten der Oberschenkel gepresst werden) die Beine meines Partners.

1. Ich greife mit der Hand meines Kontrollarms die Hand des Armes, unter dessen Achsel mein Kontrollarm hindurch geht. Meine Handfläche liegt dabei auf dem Handrücken meines Partners, mein Daumen liegt zwischen Daumen und Zeigefinger auf Handfläche des Partners auf; meine Würgearm-Hand greift nach gleichem Schema die andere Hand.
2. Ich lasse mich mit meinem Partner, ohne die enge Verbindung zwischen meiner Brust und dem Rücken meines Partners zu lockern, auf die Schulter meines Kontrollarms fallen.
3. Während wir fallen, drehe ich mein Bein der Kontrollarm-Seite so, dass die Fußfläche so weit es geht zur Decke zeigt; Gleichzeitig stelle ich meinen Fuß der Würgearm-Seite in die Hüfte meines Partners.
4. Meine Würgearm-Hand schiebt die Hand meines Partners, die auf der gleichen Seite ist, bis unter dessen Brust; dadurch ist es möglich, meinen zuvor in die Hüfte gestellten Fuß hochzubringen und den Arm meines Partners mit dem Bein von außen nach innen zu umschlingen.
5. Ich schiebe meinen Fuß des Beins, mit dem ich den Arm meines Partners umschlungen habe, mit dem Spann eng an dessen Rücken.
6. Mein Kontrollarm kontrolliert nun einen Arm meines Partners, der andere Arm ist durch mein oberes Bein umschlungen und blockiert; dadurch habe ich eine freie Hand, um meinen Partner zu würgen.
7. Ich greife mit dem Würgearm um den Hals meines Partners; meine Hand liegt dabei, so tief wie möglich, auf dessen Schulter auf; dadurch, dass ich meinen Ellenbogen nach hinten ziehe, beende ich den Würgegriff.

**Details:**

- Wenn mein Partner versucht, meinen Würgearm zu verteidigen, indem er sein Kinn auf seine Brust presst, muss ich eine „angewinkelte Faust“ machen: Das erste Glied jedes Fingers ist in einer Linie mit meinem Handrücken, während der Rest der Finger angewinkelt ist; gleichzeitig lege ich meinen Daumen auf dem ersten Glied meines Zeigefingers an. Wenn ich den dadurch verstärkten Daumen direkt an der Lücke zwischen Kiefer und Brust ansetze, kann ich die Hand durchpressen.
- Wenn mein Partner meine Würgehand gegen seine Brust presst, ziehe ich sie über seine Schulter nach hinten weg hinaus, um sie dann von oben anzugreifen.
- Wenn ich den Fuß der Würgearm-Seite nicht auf die Hüfte meines Partners stellen kann, kontrolliere ich ihn, indem ich beide Füße hinter dem Oberschenkel der gleichen Seite überkreuze.

## 1.2. Mount

### 1.2.1. Elbow Escape

**Ausgangslage:** Mein Partner hat mich in seiner Mount, das heißt: Er sitzt auf meinem Oberkörper, seine Knie sind eng an meine Rippen gepresst und sein Gewicht lastet auf mir.

1. Wenn mein Partner sehr hoch (Bereich meines Brustkorbs) auf mir sitzt muss ich ihn zunächst weiter nach unten schieben. Dazu presse ich meine Ellenbogen / Oberarme gegen die Oberschenkel meines Partners, um zu verhindern, dass er nachrutscht; danach „Laufe“ ich auf meinen Schultern abwechselnd so lange nach hinten, bis ich einen meiner Arme vor seine Hüfte bekommen kann.
2. Ich lege eine meiner Hände [Primärhand] an die diagonal liegende Hüftseite meines Partners, mein Unterarm fungiert nun als Block gegen ein erneutes Hochrutschen.
3. Ich stoße mit Schwung mit dem Oberschenkel auf der Seite meiner Primärhand gegen den Po meines Partners, um ihn zum nach-vorne-fallen zu bringen; er muss, um nicht hinzufallen, seine Hände aufstützen.
4. Ich lege meine bislang freie Hand [Sekundärhand] auf die Primärhand; gleichzeitig schiebe ich den Ellenbogen der Sekundärhand gegen die Innenseite des Oberschenkels meines Partners.
5. Ich strecke mein Bein auf der Seite der Sekundärhand aus, während ich gleichzeitig den Fuß des Beines auf der Seite der Primärhand aufstelle.
6. Von meinem aufgestellten Fuß und meinen aufgelegten Händen ausgehend drücke ich mich, soweit es der Druck meines Partners zulässt, auf meine Hüftseite der Sekundärhand.
7. Ich schiebe das Knie meines ausgestreckten Beins zwischen Boden und Fuß meines Partners.
8. Mit der Ferse des zuvor aufgestellten Fußes „fische“ ich nach dem eben angehobenen Bein und triangle es mit meinen Beinen.
9. Ich schiebe, unterstützt durch den Ellenbogen meiner Sekundärhand, den Oberschenkel meines unteren Beines über den Oberschenkel des gefangenen Beines meines Partners.
10. Ich mache einen Hüftwechsel, das heißt, ich liege nicht mehr auf der Hüftseite der Sekundärhand, sondern auf der der Primärhand; dadurch Half Guard

**Folgetechnik:** Herstellen der Closed Guard

11. Ich blockiere mit meiner Primärhand den nun entfernten Oberschenkel meines Partners.
12. Ich bewege meine Hüfte nach hinten heraus, um Platz zwischen uns zu schaffen.
13. Ich ziehe das Knie meines unteren Beines soweit es geht heraus, mindestens jedoch, dass es über den Oberschenkel meines Partners hinausragt.
14. Ich schiebe meine eigene Hüfte unter die Hüfte meines Partners und richte mich dadurch so aus, dass unsere beiden Wirbelsäulen so parallel wie möglich zueinander sind.
15. Ich kontrolliere mit meinen Armen den Oberkörper meines Partners und bewege ihn zur Seite meiner Sekundärhand; dadurch entsteht Platz, um mein zuvor angewinkeltes Bein vor seinem Bein herauszuziehen und die Closed Guard zu erreichen.

### 1.2.2. Bridge Escape

**Ausgangslage:** Mein Partner hat mich in seiner Mount, das heißt: Er sitzt auf meinem Oberkörper, seine Knie sind eng an meine Rippen gepresst und sein Gewicht lastet auf mir.

1. Wenn mein Partner sehr hoch (Bereich meines Brustkorbs) auf mir sitzt muss ich ihn zunächst weiter nach unten schieben. Dazu presse ich meine Ellenbogen / Oberarme gegen die Oberschenkel meines Partners, um zu verhindern, dass er nachrutscht; danach „Laufe“ ich auf meinen Schultern abwechselnd so lange nach hinten, bis ich einen meiner Arme vor seine Hüfte bekommen kann.
2. Wenn mein Partner nicht von sich aus nach mir greift und so sein Arm erreichbar ist, stoße ich mit einem meiner Oberschenkel gegen seinen Po, um ihn zum nach-vorne-fallen zu bringen; er muss, um nicht hinzufallen, seine Hände aufstützen.
3. Ich greife mit einer Hand [Primärhand] so an den diagonal liegenden Arm meines Partners, dass mein Daumen knapp über der Ellenbogenbeuge ruht und meine Handfläche den Bizeps größtenteils bedeckt.
4. Mit meiner anderen Hand [Sekundärhand] greife ich entweder die Stofffalte hinter dem Trizeps (Gi) oder mit einem „C-Griff“ den Trizeps knapp oberhalb des Ellenbogens selbst.
5. Ich stelle meinen Fuß auf der Seite meiner Sekundärhand auf die Außenseite des Unterschenkels meines Partners und blockiere damit sein Bein; er kann es nicht mehr benutzen, um das Gleichgewicht zu halten.
6. Ich stelle den Fuß auf der Seite meiner Primärhand ebenfalls auf und drücke mich, von ihm ausgehend, diagonal in die Brücke; Mein Blick geht dabei in Richtung der Schulter der Sekundärhand und ich versuche, über diese Schulter zu rollen, um meinen Partner zu sweepen.

**Problemfall:** Mein Partner versucht den Sweep zu verhindern, indem er sein Gewicht auf die Seite meiner Primärhand verlagert.

1. Ich stoße mich mit meinen Füßen ab, um meine Hüfte nach oben zu bringen; dadurch richte ich den Oberkörper meines Partners mehr zu meinem Oberkörper hin aus.
2. Meine Sekundärhand greift über die ihr nähere Schulter und greift Stoff zwischen Nacken und entfernter Schulter meines Partners (Gi) oder greift an Schultermuskel (NoGi).
3. Ich ziehe den Ellenbogen meiner Sekundärhand eng an meinen eigenen Körper; dadurch ziehe ich den Kopf meines Partners an meinem Kopf vorbei auf die Seite meiner Sekundärhand, dadurch ist der ursprüngliche Sweep (Schritte 5 + 6) wieder möglich.

### 1.2.3. „S-Mount“ - Armbar

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner gemounted, heißt: Ich sitze auf seinem Oberkörper, meine Knie pressen eng gegen seine Rippen und ich lasse mein Gewicht auf ihm ruhen.

1. Ich möchte die Ellenbogen meines Partners so bewegen, dass sie über seiner Schulterlinie sind (je weiter sie oben sind, umso besser); dazu hake ich beide Ellenbogen mit meinen Ellenbogenbeugen ein, während meine Handflächen flach auf dem Boden aufliegen. Ich wandere nun, soweit es mir möglich ist, mit einer Hand nach Oben; wenn es nicht mehr weitergeht, presse ich meine Handfläche auf den Boden und benutze meinen eigenen Unterarm als Hebel, indem ich meinen eigenen Ellenbogen anhebe, um den Ellenbogen meines Partners weiter nach oben zu bringen. Danach beginne ich wieder mit meinen Fingern zu wandern.
2. Wenn ein Arm weit genug oben ist, rutsche ich so nach oben, dass mein Knie den eben aufgespannten Arm so blockiert, dass er nicht wieder nach unten kann; dann wiederhole ich Schritt 1+2 auf der anderen Seite.
3. Wenn ich beide Arme meines Partners mit meinen Knien bzw. Oberschenkeln blockiert habe, schaue ich mir an, wie mein Partner seine Arme vor mir verschränkt: Er gibt dadurch, welcher Arm über dem anderen liegt, um ihn zu schützen vor, welchen Arm ich angreife.
4. Ich greife mit der entsprechenden Hand [Sekundärhand] hinter den schützenden Arm und Kappe direkt zwischen Ellenbogen und Trizeps den Arm meines Partners, den er unten liegen hat.
5. Auf der Seite, auf der die Schulter meiner Sekundärhand ist, rutsche ich mit meinem Knie bis neben den Kopf meines Partners.
6. Ich drehe mich so ein, dass mein Bauch auf der Seite der Schulter meiner Sekundärhand gegen die Schulter des beschützenden Arms meines Partners presst; gleichzeitig klappe ich das Bein meiner Primärhand ein und presse meinen Oberschenkel zwischen die Arme und den Brustkorb meines Partners auf dessen Solarplexus und ziehe den verteidigten Arm mit meiner Sekundärhand eng an mich.
7. Der eigentlich als Beschützer gedachte Arm meines Partners liegt nun komplett frei vor mir; ich umschlinge ihn mit dem Arm meiner Primärhand und bringe ihn an meine eigene Brust.
8. Ich beende den Arm, indem ich meinen Rücken gerade mache und meine Hüfte aufrichte, also nach vorne in seinen Arm drücke, während ich gleichzeitig dafür Sorge, dass der Daumen des angegriffenen Armes von mir weg zeigt. Sollte mein Partner mich umwerfen, greife ich den Arm mit meiner Sekundärhand, während die Primärhand an den Stoff des näheren Hosenbeins greift (Gi) bzw. den Oberschenkel von unten umschlingt (NoGi).

#### 1.2.4. Triangle

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner gemounted, heißt: Ich sitze auf seinem Oberkörper, meine Knie pressen eng gegen seine Rippen und ich lasse mein Gewicht auf ihm ruhen.

1. Ich nehme mein Partner in ein Crossface, das heißt, ich schlinge einen Arm [Primärhand] so um seinen Hals, dass meine Schulter gegen seinen Kiefer drückt.
2. Ich blockiere den Arm meines Partners, der nun unter meinem Primärarm hindurch geht, indem ich mit dem Knie der Primärhand-Seite so weit es geht nach oben rutsche.
3. Ich drücke entweder mit meiner Sekundärhand die freie Hand des Partners, die vor mit ist, auf den Boden; alternativ kann ich den Moment abpassen, indem er danach greift, und sie dann zu Boden drücken.
4. Ich schiebe meine Hüfte und damit mein Gewicht über mein Bein der Primärhand-Seite.
5. Durch die Gewichtsverlagerung ist das Bein meiner Sekundärhand-Seite unbelastet und bewegbar; ich strecke es nun vor dem auf den Boden gedrückten Arm meines Partners, also zwischen unseren beiden Armen, hindurch.
6. Ich greife mit meiner Sekundärhand hinter den Kopf meines Partners und hebe ihn an; das verschafft mir Platz, mein Crossface der Primärhand mit eben durchgestecktem Bein der Sekundärhand-Seite hinter seinen Kopf zu ersetzen.
7. Ich setze das Knie meiner Primärhand-Seite auf den Knöchel des durchgeschobenen Fußes der Sekundärhand-Seite; gleichzeitig bringe ich den eingeklemmten Arm des Partners vor meinem Oberkörper auf die diagonale Körperseite.

#### **Beenden des Würgegriffes:**

8. In den meisten Fällen reicht es, dass ich meine Knie eng zusammenpresse; Der Druck mit seiner eigenen Schulter auf der einen Seite und meinem Oberschenkel auf der anderen, unterstützt von meinem Gewicht, beendet die Triangle.
9. Sollte es nicht ausreichen, muss ich die Triangle „richtig“ schließen: Dazu greife ich mit meiner Primärhand das Bein meiner Sekundärhand am Knöchel (nicht am Fuß!), verlagere mein Gewicht über das Knie der Sekundärhand-Seite und schließe die Triangle mit dem Bein der Primärhand-Seite. Ich beende den Würgegriff, indem ich mit meinem Bauch hinter den Trizeps des eingeklemmten Arms meines Partners Druck mache.
10. Sollte auch das nicht reichen oder mein Partner mich umwerfen, kontrolliere ich ihn durch meinen Griff mit der Primärhand weiterhin; sollte ich sie noch nicht geschlossen habe, schließe ich die Triangle jetzt, und beende sie von unten mit den üblichen Methoden (Winkel herstellen, Schienbeine parallel stellen, etc.).



## 1.3. Side Control

### 1.3.1. Elbow Escape

**Ausgangslage:** Mein Partner hat mich in der „klassischen“ Side Control, das heißt: Ich auf dem Rücken, mein Partner mit seiner Brust im 90°-Winkel auf meiner Brust. Sein Arm, der näher an meinem Kopf ist, hat ein **Crossface** (Arm ist um meinen Kopf geschlungen und Schulter drückt meine Blickrichtung von ihm weg), der andere Arm blockiert zusammen mit dem Bein der gleichen Seite meine Hüfte.

1. Ich bringe meinen Arm, der zwischen Crossface-Arm und Oberschenkel meines Partners eingefangen ist, mit dem Unterarm vor die Hüfte meines Partners [Sekundärarm].
  - (1) Fuß der Sekundärarm-Seite flach auf den Boden aufstellen.
  - (2) Mit Bizeps des Sekundärarms Druck gegen Oberkörper meines Partners, von meinem aufgestellten Fuß ausgehend, aufbauen; dadurch öffne ich zwischen dem Crossface-Arm meines Partners und seinem Oberschenkel Platz.
  - (3) Ich lasse mich „zurück fallen“ und schiebe meinen Unterarm etwa bis zur Hälfte in die nun entstandene Lücke vor die Hüfte meines Partners.
2. Ich stelle nun den Fuß des Primärarmes auf den Boden auf.
3. Ich mache wieder eine Brücke, ausgehend vom aufgestellten Fuß, und drücke dieses Mal mit dem Bizeps meines Primärarms gegen Gesicht oder Nacken meines Partners; Ziel ist es, dass ich seinen Kopf über meine Körperachse bewege, um ihm die Stabilität zu nehmen.
4. Ich schiebe meine eigene Hüfte nach Hinten, um Platz zwischen uns zu schaffen.
5. Ich bringe das Knie der Sekundärarm-Seite vor die Hüfte meines Partners, indem ich mein Bein so positioniere, dass der Fuß höher ist als das Knie.
6. Ich hake mit dem Fuß meiner Primärarm-Seite das Bein, vor das ich soeben mein Knie der Sekundärarm-Seite geschoben habe.
7. Ich drücke mit dem Unterarm meines Sekundärarms vor den Oberschenkel meines Partners, um zu ermöglichen, das Knie meiner Sekundärarm-Seite auf der gleichen Seite herauszuschieben.
8. Ich schiebe meine Hüfte in Richtung meiner Sekundärarm-Seite; in Verbindung mit dem blockierten Bein auf meiner Primärarm-Seite und meiner Oberkörper Kontrolle mit meinen Armen entsteht dadurch genug Platz, dass ich das Bein meiner Sekundärarm-Seite herausziehen und die Closed Guard schließen kann.

### 1.3.2. Knee Escape

**Ausgangslage:** Mein Partner hat mich in der „klassischen“ Side Control, das heißt: Ich auf dem Rücken, mein Partner mit seiner Brust im 90°-Winkel auf meiner Brust. Sein Arm, der näher an meinem Kopf ist, hat ein **Crossface** (Arm ist um meinen Kopf geschlungen und Schulter drückt meine Blickrichtung von ihm weg), der andere Arm blockiert zusammen mit dem Bein der gleichen Seite meine Hüfte.

1. Ich stelle den Fuß, der auf meiner vom Partner aus gesehen entfernten Körperseite [Sekundärarm-Seite] ist, flach auf den Boden auf.
2. Ich mache eine Brücke, ausgehend vom aufgestellten Fuß, und mit dem Bizeps meines Sekundärarms gegen den Kopf bzw. Hals meines Partners, um die Achse meines Partners über meine eigene zu bewegen.
3. Ich nutze den entstandenen Platz zwischen Crossface-Arm und Brust meines Partners, um meine Primärhand zwischen meine Brust und die meines Partners zu schieben; die Handfläche liegt dabei auf der Brust meines Partners auf.
4. Ich lege meine Sekundärhand mit der Handfläche auf den Handrücken meiner Primärhand; danach mache ich eine Brücke, ausgehend vom aufgestellten Fuß, und mit dem Unterarm meines Sekundärarms gegen den Kopf bzw. Hals meines Partners, um die Achse meines Partners über meine eigene zu bewegen.
5. Ich nutze den nun entstandenen Platz zwischen Kontrollarm meines Partners und seiner Brust, um mit meinem Sekundärarm einen Underhook zu greifen.
6. Ich mache mit meinen Beinen eine Scherbewegung, das heißt, dass man Primärbein nach hinten und mein Sekundärbein nach vorne bewegt wird, um auf meine Knie zu kommen.
7. Mein Sekundärarm umschlingt das nähere Bein meines Partners und kappt dessen Knie, während gleichzeitig mein Knie der Sekundärarm-Seite das nähere Bein „fängt“, indem ich es zwischen beiden Beinen des Partners auf den Boden positioniere. Ich schließe an dieser Stelle nicht meine Hände, da es sonst sehr schwer wird, die Scherbewegung zu machen!
8. Ich ersetze mit meiner Primärhand nun die Sekundärhand am Knie meines Partners, während ich mit der Sekundärhand den Fuß des entfernten Beines meines Partners greife und zu mir ziehe.
9. Ich mache stelle den Fuß meiner Primärhandseite auf und mache Druck in meinen Partner, wodurch ich ihn zum Umfallen bringe.

### 1.3.3. Kimura

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in der „klassischen“ Side Control, das heißt: Er liegt auf dem Rücken, mit meiner Brust im 90°-Winkel auf seiner Brust. Mein Arm, der näher an seinem Kopf ist, hat ein **Crossface** (Arm ist um seinen Kopf geschlungen und meine Schulter drückt seine Blickrichtung von mir weg), mein anderer Arm blockiert zusammen mit dem Bein der gleichen Seite seine Hüfte.

1. Ich schiebe meinen Crossface-Arm [Sekundärarm] am Kopf meines Partners vorbei, mein Ellenbogen liegt also auf der von mir entfernten Kopfseite auf den Boden auf; mit der Handfläche auf dem Boden schiebe ich meine Hand unter den entfernten Arm meines Partners.
2. Ich wechsele meine Hand, die aktuell die Hüfte auf der von mir entfernten Seite blockiert [Primärhand] auf die mir nähere Hüftseite meines Partners.
3. Ich wechsele in die North/South-Position, indem ich meine Hüfte so verschiebe, dass meine Körperachse und die meines Partners in einer Linie liegen und ich Spiegelverkehrt über ihm bin.
4. Ich schiebe den Ellenbogen meiner Sekundärhand in Richtung der Hüfte meines Partners, gleichzeitig schiebe ich dadurch meine Hand unter dem Arm meines Partners hindurch auf seinen Bauch.
5. Ich bewege meine Beine so, dass meine Fußsohlen in die Richtung meines Sekundärarmes zeigen und „stelle meinen Partner auf“, das heißt, ich drehe ihn auf die Schulter, um deren Arm ich nicht meinen eigenen Arm geschlungen habe. Gleichzeitig drehe ich meine Sekundärhand so, dass die Handfläche nach oben zeigt.
6. Meine Primärhand schiebt den oben liegenden Unterarm meines Partners über meine Sekundärhand; nun kann ich den Kimura-Griff greifen, indem meine Primärhand das Handgelenk meines Partners so greift, dass mein Mittelfinger und die Mitte des Handgelenks in einer Linie liegen; nach gleichem Schema greift meine Sekundärhand das Handgelenk meiner Primärhand.
7. Ich kontrolliere meinen Partner zusätzlich, indem ich je ein Knie vor und hinter seinem Kopf platziere, während ich den mit meinem Kimura-Griff kontrollierten Arm so nah wie möglich an meine eigene Brust ziehe.

#### **Beenden des Kimuras:**

8. Ich stelle das Bein meiner Sekundärhand-Seite, also dass, das hinter dem Kopf meines Partners ist, flach auf.
9. Ich drehe mich so, dass meine Brust in Richtung der Brust meines Partners zeigt und schiebe den Ellenbogen meiner Primärhand über die Hüfte meines Partners; so, dass der Ellenbogen hinter ihm auf dem Boden aufliegt.
10. Ich rutsche mit dem Fuß des aufgestellten Beines so nah an die Schulter meines Partners, dass die Unterseite meines Oberschenkels seinen Kopf bedeckt und verhindert, dass er seinen Kopf oder Oberkörper bewegen kann.
11. Ich drücke die Hand meines Partners auf den Boden; gleichzeitig rutscht der Ellenbogen meiner Sekundärhand so nah wie möglich an den Ellenbogen des angegriffenen Arms meines Partners (je näher ich bin, umso stärker mein Zug; Idealfall also beide Ellenbogen übereinander).
12. Ich ziehe den Ellenbogen meiner Sekundärhand nach hinten, um den Kimura zu beenden.

## 1.4. Closed Guard

### 1.4.1. Stand up Pass

**Ausgangslage:** Partner hat mich in seiner Closed Guard, das heißt: Er liegt auf seinem Rücken und hat seine Beine um meine Hüfte geschlungen und seine Füße sind hinter meinem Rücken überkreuzt.

1. Ich greife mit beiden Händen einen Arm meines Partners (sog. „two-on-one“-Griff); eine Hand greift am Handgelenk [Primärhand], die andere etwas näher zum Ellenbogen hin [Sekundärhand].
2. Ich drücke aktiv den Unterarm meines Partners auf seinen Bauch.
3. Ich wippe mit meinem Oberkörper in Richtung meiner Primärhand-Seite, damit das Bein meiner Sekundärhand-Seite entlastet wird, und stelle den Fuß meiner Sekundärhand-Seite auf den Boden auf. Danach verlagere ich mein Gewicht auf diese Seite, um den Fuß meiner Primärhand-Seite ebenfalls aufstellen zu können.
4. Ich schaue nach oben, um meinen Rücken so gerade wie möglich zu halten; dann stehe ich auf, wobei ich den Arm meines Partners die ganze Zeit auf Zug, also unter Spannung, halte.
5. Meine Sekundärhand lässt, wenn wir vollständig aufgestanden sind und mit leicht nach vorne gedrückter Hüfte stehen, den Arm des Partners los (Primärhand hält Arm des Partners weiter auf Spannung!) und greift hinter mich, um die überkreuzten Füße meines Partners zu öffnen.
6. Ich hake mit dem Arm meiner Sekundärhand unter dem Bein, dass auf der gleichen Seite ist, ein; während ich meine Hüfte nach vorne drücke, hebe ich das Bein vor mir und an mir vorbei.
7. Ich folge meinem Partner, auf den Boden und kontrolliere die Side Control (siehe hierzu Beschreibung bei entsprechenden Techniken); Erst, wenn ich ihn mit Crossface und Oberkörper kontrolliere, lässt meine Primärhand den Arm meines Partners los.

#### **Alternativer Griff (nur im Gi!):**

1. Wenn mein Partner einen Gi trägt, kann ich statt dem „two-on-one“-Griff auch den Ärmel seiner Gi-Jacke benutzen. Hierzu greift meine Primärhand mit dem „four-finger“-Griff in den Ärmel meines Partners der gleichen Seite.
2. Schritt 3 wechselt nun die Seiten: Ich wippe nun zuerst mit meinem Oberkörper in Richtung der Sekundärhand-Seite, um meine Primärhand-Seite zu entlasten und den Fuß aufzustellen; Danach agiere ich dementsprechend für die andere Seite.
3. Ich folge dem Rest der Technik wie zuvor beschrieben.

### 1.4.2. Stack Pass

**Ausgangslage:** Partner hat mich in seiner Closed Guard, das heißt: Er liegt auf seinem Rücken und hat seine Beine um meine Hüfte geschlungen und seine Füße sind hinter meinem Rücken überkreuzt.

1. Ich greife mir mit einem Arm [Primärhand] einen Underhook unter einem Arm meines Partners.
2. Meine Sekundärhand kontrolliert den Arm meines Partners, an dem ich keinen Underhook habe, indem ich ihn auf den Boden drücke.
3. Ich mache mit einer „Tripod“-Bewegung (das heißt: Meine Hüfte ist mein höchster Punkt, nur meine Füße und die Schulter meiner Primärhand-Seite haben Kontakt mit Partner oder Boden) Druck in meinen Partner.
4. Ich bewege meine Beine in Richtung des auf den Boden fixierten Arm meines Partners; Ziel ist es, erstens mit beiden Beinen über diesem Arm zu sein (so, dass er zwischen meinen Beinen ist) und gleichzeitig mit dem Oberschenkel meiner Primärhand-Seite an der Hüfte meines Partners vorbeizukommen (der Oberschenkel liegt an der Seite der Hüfte meines Partners auf, nicht gegen den Po!). Ich befinde mich nun in einem 90°-Winkel zu meinem Partner.
5. Ich greife mit meiner Sekundärhand zwischen die Füße meines Partners und öffne ihre Verbindung, sofern sie nicht durch den stetigen Druck bereits aufgegangen sind.
6. Ich führe mit meiner Sekundärhand das Bein, das hinter mir liegt, vor meinem Oberkörper vorbei, und folge meinem Partner in die Side Control.

### 1.4.3. Overhook Triangle

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in der Closed Guard, das heißt: Ich liege auf meinem Rücken und habe meine Beine um seine Hüfte geschlungen, meine Füße sind hinter seinem Rücken überkreuzt; mein Partner hat seine Hände auf meiner Brust abgestützt, um seine **Posture** zu wahren (er möchte aufrecht sitzen bleiben).

1. Ich bringe beide Hände so zwischen die Hände meines Partners und meiner Hüfte, dass meine Fingerspitzen jeweils aufeinander zeigen; Indem ich gleichzeitig beide Hände nach oben, in Richtung meines Kopfes ziehe (ähnlich der Brustschwimm-Bewegung) und meine eigenen Knie zu meiner Brust ziehe, breche ich seine Posture und zwingt seine Hände neben mich auf den Boden.
2. Ich schlinge einen meiner beiden Arme [Primärarm] um den Oberarm meines Partners, den er auf der gleichen Seite auf dem Boden abstützt; ich halte ihn so eng es geht an mir, meine Primärhand rutscht so weit es nur geht auf die Seite der Sekundärhand.
3. Ich rutsche mit meiner Hüfte so in Richtung meiner Primärarm-Seite, dass ich etwas seitlich auf meiner Sekundärarm-Seite liege.
4. Meine Sekundärhand kontrolliert den freien Arm meines Partners am Handgelenk.
5. Ich schiebe mein Schienbein der Sekundärarm-Seite in die Ellenbogenbeuge des Arms, den ich mit meiner Sekundärhand kontrolliere; Ich drücke den Arm mit meinem Schienbein nach hinten, während meine Hand den Arm zu mir zieht.
6. Ich kehre schlagartig die Kräfte um: Meine Sekundärhand drückt den Arm von mir weg, während ich mein Bein mit dem Knie, soweit es geht, an meine Brust ziehe.
7. Ich schiebe meinen Fuß der Sekundärarm-Seite durch die nun entstandene Lücke und lege sofort die Wade auf den Nacken meines Partners.
8. Ich löse den Overhook und greife mit meiner Primärhand an mein eigenes Schienbein der Sekundärarm-Seite (nicht an den Fuß!); Ab jetzt habe ich immer entweder eine Hand am Kopf meines Partners oder an meinem Schienbein.
9. Ich stelle den Fuß meiner Primärhand-Seite in die Hüfte meines Partners und drücke mich in Richtung meiner Sekundärarm-Seite hin ab; dadurch mehr Platz, um Beine zu schließen.
10. Ich schließe die Triangle, indem ich mein Bein der Primärarm-Seite so auf das der Sekundärarm-Seite lege, dass die Kniekehle auf dem Schienbein aufliegt, wobei dabei beide Füße „aktiv“ sind, also angespannt.

#### 1.4.4. Armbar

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in der Closed Guard, das heißt: Ich liege auf meinem Rücken und habe meine Beine um seine Hüfte geschlungen, meine Füße sind hinter seinem Rücken überkreuzt; mein Partner hat seine Hände auf meiner Brust abgestützt, um seine **Posture** zu wahren (er möchte aufrecht sitzen bleiben).

1. Ich greife mit beiden Händen an den Unterarm eines Armes meines Partners; Eine Hand am Handgelenk [Sekundärhand], die andere kappt den Trizeps des Partners [Primärhand].
2. Ich hebe meine eigene Hüfte vom Boden ab, indem ich sie nach oben drücke; dadurch hebe ich auch den von mir fixierten Arm meines Partners mit an.
3. Ich lasse meine Hüfte zurück auf den Boden „fallen“; für einen kurzen Moment verliert dadurch die Hand meines Partners den Kontakt mit meinem Oberkörper; das gibt mir die Gelegenheit, den Arm meines Partners mit meiner Primärhand diagonal auf die Primärhand-Seite zu ziehen. Gleichzeitig ziehe ich mit meinen Beinen den Oberkörper meines Partners zu mir hin, indem ich meine Knie zu meiner Brust bringe.
4. Meine Sekundärhand greift über die Schulter des freien Armes meines Partners, um zu verhindern, dass sich mein Partner wieder aufrichtet.
5. Ich öffne die verschränkten Beine hinter dem Rücken meines Partners; gleichzeitig schwinge ich das Bein der Primärhand-Seite bis unter die Achsel meines Partners, so, als wollte ich mit meiner Ferse seinen Nacken treffen. Dadurch dreht sich mein Körper um 90°C, so dass ich meinem Partner „ins Ohr schauen kann“.
6. Ich poste mit meiner Sekundärhand am Kopf meines Partners, um es mir leichter zu machen, mein Bein der Sekundärhand-Seite über den Kopf zu schwingen.
7. Meine Primärhand rutscht, ohne den Kontakt zu verlieren, vom Trizeps meines Partners bis zu seinem Handgelenk; ich unterstütze den Griff mit meiner Sekundärhand. Der Daumen meines Partners muss nach oben (also von mir weg) zeigen, um den Armbar beenden zu können.
8. Ich überkreuze meine Füße nicht, sondern halte sie parallel; gleichzeitig drücken meine Knie eng gegeneinander, um die Schulter meines Partners unter Kontrolle zu halten.
9. Ich drücke meine Fersen Richtung Boden, gleichzeitig mit meiner Hüfte nach oben, während ich die Hand meines Partners auf meiner Brust kontrolliere und beende so den Armbar. Je näher meine Hüfte an der Schulter meines Partners ist, umso größer wird der Hebel!

#### 1.4.5. Flower Sweep

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in der Closed Guard, das heißt: Ich liege auf meinem Rücken und habe meine Beine um seine Hüfte geschlungen, meine Füße sind hinter seinem Rücken überkreuzt; mein Partner hat seine Hände auf meiner Brust abgestützt, um seine **Posture** zu wahren (er möchte aufrecht sitzen bleiben).

1. Ich greife mit beiden Händen an den Unterarm eines Armes meines Partners; Eine Hand am Handgelenk [Sekundärhand], die andere kappt den Trizeps des Partners [Primärhand].
2. Ich hebe meine eigene Hüfte vom Boden ab, indem ich sie nach oben drücke; dadurch hebe ich auch den von mir fixierten Arm meines Partners mit an.
3. Ich lasse meine Hüfte zurück auf den Boden „fallen“; für einen kurzen Moment verliert dadurch die Hand meines Partners den Kontakt mit meinem Oberkörper; das gibt mir die Gelegenheit, den Arm meines Partners mit meiner Primärhand diagonal auf die Primärhand-Seite zu ziehen. Gleichzeitig ziehe ich mit meinen Beinen den Oberkörper meines Partners zu mir hin, indem ich meine Knie zu meiner Brust bringe.
4. Meine Sekundärhand greift über die Schulter des blockierten Armes meines Partners und greift auf der gegenüberliegenden Seite an das Schulterblatt, noch besser in die Achsel, um zu verhindern, dass sich mein Partner wieder aufrichtet.
5. Ich öffne die verschränkten Beine hinter dem Rücken meines Partners; gleichzeitig schwinge ich das Bein der Primärhand-Seite bis unter die Achsel meines Partners. Dadurch dreht sich mein Körper um 90°C, so dass ich meinem Partner „ins Ohr schauen kann“.
6. Ich greife mit meiner Primärhand einen Underhook um den mir näheren Oberschenkel meines Partners.
7. Ich ziehe meinen Partner auf mich, so, dass sein Schwerpunkt über meinem Oberkörper liegt.
8. Ich strecke meine Beine aus, um meinen Partner zu sweepen und folge ihm nach oben, um ihn zu Mounten.



#### 1.4.6. Hip Bump Sweep

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in der Closed Guard, das heißt: Ich liege auf meinem Rücken und habe meine Beine um seine Hüfte geschlungen, meine Füße sind hinter seinem Rücken überkreuzt; mein Partner hat seine Hände auf meiner Brust abgestützt, um seine **Posture** zu wahren (er möchte aufrecht sitzen bleiben).

1. Ich habe, um den Sweep anzugreifen, zwei Optionen: Entweder mein Partner lehnt von sich aus eher nach hinten (z. B., um ein Brechen seiner Posture zu verhindern), oder ich ziehe ihn stark zu mir und er reagiert, indem er seinen Oberkörper von mir weg, also nach hinten bewegt.
2. Ich öffne meine hinter meinen Partner verschlossenen Beine und stütze mich mit einer Hand [Sekundärhand] auf dem Boden hinter mir ab.
3. Ich folge der Bewegung meines Partners sowohl mit meiner Hüfte, die ich aktiv gegen seinen Bauch drücke als auch mit meinem Oberkörper.
4. Ich bringe meine Primärhand vor dem Gesicht meines Partners über die diagonale Schulter und kappe mit der Handfläche den Trizeps seines Armes und drücke diesen gegen meinen Körper, um zu verhindern, dass er diesen als Stütze benutzt.
5. Ich führe die Bewegung fort, indem ich mich über die Schulter meiner Sekundärhand eindrehe; ich verstarke diese Bewegung, indem ich den Fuß meiner Primärhand-Seite aufstelle und mich vom Boden abstoße.
6. Ich sweepe meinen Partner dadurch und folge ihm direkt in die Mount.

## 1.5. Half Guard

### 1.5.1. Knee Cut Pass

**Ausgangslage:** Mein Partner hat mich in seiner Half Guard, das heißt: Er liegt auf einer Körperseite, seine Brust ist meinem Körper zugewandt; er umklammert mit seinen Beinen mein Bein, das näher an ihm dran ist, während er mit seinen Händen versucht, meinen Oberkörper zu kontrollieren.

1. Ich hole mir mit dem Arm, der näher am Oberkörper meines Partners ist [Primärarm], einen underhook, das heißt: Ich bringe meinen Arm zwischen dem oben liegenden Arm meines Partners und seiner Brust ein, meine Handfläche kappt von hinten seine Schulter.
2. Ich bringe meinen Kopf auf die Sekundärarm-Seite und gleichzeitig an seinem Kopf vorbei, so dass sein Kopf über der Schulter meiner Primärarm-Seite liegt und meine Stirn den Boden berührt.
3. Ich mache mit der Schulter meiner Primärarm-Seite druck auf den Oberkörper meines Partners, indem ich eine „Tripod-Position“ (ich stehe auf meinen Zehenspitzen, abgesehen von den Füßen berührt nur noch meine Schulter den Boden oder meinen Partner) und bringe ihn so mit seinem Rücken flach auf den Boden.
4. Ich greife mit meiner Sekundärhand den Trizeps des Armes, der zuvor unten lag und hebe ihn vom Boden ab, indem ich meinen Ellenbogen gegen meine eigenen Rippen presse.
5. Ich drehe meine Hüfte so ein, dass meine Knie in Richtung der Sekundärarm-Seite zeigen.
6. Ich schiebe meine Hüfte so nach vorne, dass das Knie meiner Primärarm-Seite zum Boden kommt; sollte mein Partner versuchen, meinen Fuß mit seinen Oberschenkeln zu fangen, rutsche ich mit meinem Knie so lange über den Boden von ihm weg, bis mein Fuß frei ist.
7. Ich hebe meine Hüfte gerade so weit hoch, dass ich nicht über den Boden schleife, und schiebe meinen Partner „auf“, das heißt, ich drücke mit meiner Hüfte so lange gegen ihn, bis er wieder auf seiner Seite liegt; sein Blick ist von uns gewendet.
8. Ich drehe mich in meinen Partner und nehme die Side Control ein.

### 1.5.2. Knee Shield Pass

**Ausgangslage:** Mein Partner hat mich in seiner Half Guard, das heißt: Er liegt auf einer Körperseite, seine Brust ist meinem Körper zugewandt; er umklammert mit seinen Beinen mein Bein, das näher an ihm dran ist, wobei das obere Bein mit dem Knie gegen meine Brust drückt, um mich auf Abstand zu halten. Gleichzeitig versucht er mit seinen Händen, meinen Oberkörper zu kontrollieren.

1. Ich strecke meine Hand, die näher an meinem Partner ist [Primärhand] hinter dem oben liegenden Oberschenkel und vor dem unten liegenden Oberschenkels meines Partners durch und stelle sie, zur Faust geballt, auf den Boden auf.
2. Ich mache mit der Schulter der Primärhand-Seite Druck auf den Oberschenkel meines Partners; dadurch wird sein oberer Oberschenkel in Richtung seines unteren Beines gepresst. Gleichzeitig drücke ich den Scheitel meines Kopfes auf die Brust meines Partners.
3. Ich stelle den Fuß meiner Sekundärhand-seite auf; gleichzeitig „werfe“ ich die Ferse des Fußes meiner Primärhand-Seite in Richtung des Rückens meines Partners (meine Beine beschreiben dadurch eine Art „liegende S-Form“); mein Partner verliert durch diese Bewegung die Kontrolle über mein Bein der Primärhand-Seite.
4. Ich greife mit meiner Sekundärhand nach dem Lapell (Gi) oder dem Nacken (NoGi) meines Partners, um seinen Kopf zu kontrollieren; unter Aufrechterhaltung des Drucks durch meinen Kopf auf dem Brustkorb meines Partners laufe ich nun in Richtung meiner Sekundärarm-Seite, um zur Side Control zu passieren.

### 1.5.3. Dive Sweep

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in einer „**Knee-Shield**-Half Guard“, das heißt: Ich liege vor meinem Partner auf der Körperseite (Sekundärarm-Seite); mein Bein der Sekundärarm-Seite umklammert das mir nähere Bein meines Partners, während das der Primärarm-Seite mit dem Schienbein unter seiner Achsel und mit dem Knie vor seiner Brust liegt, um zu verhindern, dass er die Distanz schließt. Gleichzeitig blockiert der Unterarm meines Primärarms ebenfalls seinen Oberkörper, während mein Sekundärarm verhindert, dass mein Partner mit seinem mir entfernten Arm meinen Kopf umgreift („**Crossface**“).

1. Ich hebe mein Schienbein meiner Primärarm-Seite an und richte meinen Oberkörper auf; ich lege meinen Kopf auf die Brust meines Partners, während meinen Primärarm durch die entstandene Lücke unter seiner Achsel hindurch schiebe und den Rücken meines Partners umgreife.
2. Ich lasse meinen Kopf von der Brust auf den Oberschenkel meines Partners herunter fallen und greife mit meinem Sekundärarm zwischen den Beinen meines Partners hindurch; mein Ziel ist es, den Fuß des von mir aus entferntem Bein meines Partners am Spann zu greifen.
3. Ich greife mit meinem Primärarm um den Oberschenkel des mir näherem Bein meines Partners.
4. Ich ziehe mit meiner Sekundärhand den gegriffenen Fuß meines Partners so nah wie möglich an mich heran (das heißt, so nah wie möglich an den Po meines Partners) und übergebe ihn an meine Primärhand.
5. Ich greife mit meiner nun wieder frei gewordenen Sekundärhand an das Knie des von mir entfernten Beines meines Partners.
6. Ich „fange“ mit dem Fuß meiner Primärarm-Seite das mir nähere Bein und verdrehe es nach außen, indem ich es mit meinem Bein in Richtung meiner Hüfte ziehe.
7. Ich ziehe nun gleichzeitig das blockierte Knie mit meiner Sekundärhand zu mir, während ich mit meiner Hüfte und meinem Oberkörper Druck in meinen Partner mache; sowie das mir nähere Bein den Kontakt zum Boden verliert ziehe ich mein Sekundärbein heraus, danach mache ich weiter Druck, bis ich meinen Partner gesweept habe und ihn in der Side Control kontrollieren kann.

#### 1.5.4. Torque Sweep

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in einer „**Knee-Shield**-Half Guard“, das heißt: Ich liege vor meinem Partner auf der Körperseite (Sekundärarm-Seite); mein Bein der Sekundärarm-Seite umklammert das mir nähere Bein meines Partners, während das der Primärarm-Seite mit dem Schienbein unter seiner Achsel und mit dem Knie vor seiner Brust liegt, um zu verhindern, dass er die Distanz schließt. Gleichzeitig blockiert der Unterarm meines Primärarms ebenfalls seinen Oberkörper, während mein Sekundärarm verhindert, dass mein Partner mit seinem mir entfernten Arm meinen Kopf umgreift („**Crossface**“).

1. Ich hebe mein Schienbein meiner Primärarm-Seite an und richte meinen Oberkörper auf; ich lege meinen Kopf auf die Brust meines Partners, während meinen Primärarm durch die entstandene Lücke unter seiner Achsel hindurch schiebe und den Rücken meines Partners umgreife.
2. Ich lasse meinen Kopf von der Brust auf den Oberschenkel meines Partners herunter fallen und greife mit meinem Sekundärarm zwischen den Beinen meines Partners hindurch und umgreife den Oberschenkel des entfernten Beins (underhook).
3. Ich „fange“ mit dem Fuß meiner Primärarm-Seite das mir nähere Bein und verdrehe es nach außen, indem ich es mit meinem Bein in Richtung meiner Hüfte ziehe.
4. Ich stelle den Fuß meiner Sekundärarm-Seite auf den Boden auf und rutsche mit meiner Hüfte unter den Schwerpunkt meines Partners.
5. Ich verdrehe mit dem Fuß meiner Primärarm-Seite den gefangenen Fuß meines Partners weiter so, dass die Ferse seines Fußes nach Außen zeigt.
6. Ich rutsche, ausgehend vom aufgestellten Fuß meiner Sekundärarm-Seite, immer wieder unter meinem Partner hindurch, bis er schließlich umfällt und ich nach oben kommen kann, um ihn in der Side Control zu halten.

### 1.5.5. Kimura from bottom

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in einer „**Knee-Shield**-Half Guard“, das heißt: Ich liege vor meinem Partner auf der Körperseite (Sekundärarm-Seite); mein Bein der Sekundärarm-Seite umklammert das mir nähere Bein meines Partners, während das der Primärarm-Seite mit dem Schienbein unter seiner Achsel und mit dem Knie vor seiner Brust liegt, um zu verhindern, dass er die Distanz schließt. Gleichzeitig blockiert der Unterarm meines Primärarms ebenfalls seinen Oberkörper, während mein Sekundärarm verhindert, dass mein Partner mit seinem mir entfernten Arm meinen Kopf umgreift („**Crossface**“).

1. Ich strecke meinen Oberkörper aus, um Distanz zu gewinnen; gleichzeitig greife ich mit meiner Sekundärhand das Handgelenk des Arms meines Partners, mit dem er versuchen wollte, meinen Kopf zu umgreifen.
2. Ich greife mit dem Oberarm meines Primärarms über und um den Oberarm des gegriffenen Arms meines Partners, um mit meiner Primärhand das Handgelenk meiner Sekundärhand greifen zu können („Kimura-Griff“; meine Mittelfinger liegen auf meinem bzw. dem Handgelenk meines Partners auf).
3. Ich schiebe meine Hüfte in Richtung der Hand des angegriffenen Arms meines Partners, im Optimalfall bis zum Kontakt.
4. Ich lasse mich auf meinen Rücken fallen; gleichzeitig presse ich den Trizeps meines Partners mit dem Kimura-Griff an meine eigene Brust.
5. Ich beende den Kimura, indem ich mit meiner Sekundärhand den Arm meines Partners in Richtung seines Kopfs drücke.

**Wenn mein Partner eine Vorwärtsrolle macht, um den Kimura zu verteidigen:**

6. Ich lasse mich von meinem Partner „mitrollen“, indem ich mit meinen Beinen den Kontakt zu seinen Beinen halte.
7. Ich greife mit meiner Primärhand unter meine Sekundärhand und greife den Handrücken meines Partners.
8. Meine Sekundärhand stützt sich am unteren Bein meines Partners ab und blockiert dieses, sodass ich das Knie meiner Primärarm-Seite zwischen die Oberschenkel meines Partners und mich bringen kann.
9. Ich stütze mich nun mit meiner Sekundärhand am oberen Bein meines Partners ab und kann dadurch das Bein meiner Sekundärarm-Seite aus der Umklammerung meines Partners befreien.
10. Ich mache einen Hüftwechsel, das heißt ich lege mich auf die Sekundärarm-Seite meiner Hüfte.
11. Ich positioniere das Bein meiner Primärarm-Seite vor dem Gesicht meines Partners; gleichzeitig wechsele ich wieder zur ursprünglichen Kimura-Griff Situation, indem ich mit meiner Sekundärhand das Handgelenk meines Partners greife und mit meiner Primärhand mein Handgelenk der Sekundärhand.
12. Ich beende den Kimura, indem ich die Hand meines Partners auf den Boden presse und gleichzeitig meinen Primärarm nach Hinten ziehe.

### 1.5.6. D'Arce Choke from top

**Ausgangslage:** Mein Partner hat mich in seiner Half Guard, das heißt: Er liegt auf einer Körperseite, seine Brust ist meinem Körper zugewandt; er umklammert mit seinen Beinen mein Bein, das näher an ihm dran ist, wobei das obere Bein mit dem Knie gegen meine Brust drückt, um mich auf Abstand zu halten. Gleichzeitig versucht er mit seinen Händen, meinen Oberkörper zu kontrollieren. Er kickt mit seinem Knee-Shield-Bein nach oben und folgt mit seiner Hand für einen Underhook.

1. Sowie mein Partner einen Underhook greift, greift meine ihm nähere Hand [Primärhand] ebenfalls einen Underhook [Wizzer].
2. Meine Sekundärhand kappt von oben hinter seinen Nacken / Hinterkopf, und ich ziehe den Kopf meines Partners so nahe wie möglich zu mir; im Optimalfall liegt sein Kinn auf seiner eigenen Brust auf.
3. Ich schiebe den Arm meiner Primärhand so weit, bis meine Schulter unter seiner anliegt und nicht weiterkommt, durch; die Hand schaut unter seinem Kopf heraus.
4. Ich rutsche mit meiner Sekundärhand, die immer noch den Kopf kontrolliert und zu mir zieht, in Richtung der Primärhand; so, dass sie immer den Kopf unter Kontrolle hat (indem ich meinen Unterarm als Stütze benutze) und dass ich den Unterarm meines Sekundärarms unter dem meines Primärarms schiebe.
5. Ich drehe meine Primärhand so ein, dass ich die Ellenbogenbeuge meines Sekundärarms greifen kann; meine Sekundärhand wandert so hoch es geht auf den Rücken meines Partners, ideal wäre es, das Schulterblatt oder sogar die Achsel meines Partners zu greifen (ähnlich rear naked choke-Griff).
6. Ich lege mich auf die Seite meines Sekundärarms; sollte ich die Beine meines Partners nicht mehr umklammern, muss ich sie nun wieder klammern; habe ich sie noch, beende ich den Choke nun dadurch, indem ich meine Hüfte in Richtung meines Partners presse und gleichzeitig meine Schulterblätter nach hinten ziehe (ähnlich Beenden des rear naked choke).

## 1.6. Turtle / Front Headlock

### 1.6.1. Turtle Shoulder Roll Escape

**Ausgangslage:** Ich befinde mich in der „Turtle“-Position, das heißt, ich bin so auf allen Vieren, dass meine Knie und Ellenbogen den Boden berühren. Mein Partner befinde mich so neben mir, dass seine Hüfte oder Taille gegen meine Hüfte oder Taille drückt und er mit seinem mir näherem Arm meine Hüfte umschlingt und mich so kontrolliert.

1. Ich presse mit meinem Arm [Primärarm] den Arm meines Partners, den er zur Kontrolle um mich geschlungen hat, gegen meinen Körper, um ihn zu fixieren.
2. Ich bringe meinen Kopf mit der Stirn auf die Matte und schütze ihn mit meiner Sekundärhand, sodass mein Partner mich nicht angreifen kann; gleichzeitig drehe ich meinen Oberkörper so in die Richtung meines Partners, dass ich in einem 90°-Winkel zu ihm stehe.
3. Ich strecke das Bein meiner Primärarm-Seite aus, um Platz unter mir zu schaffen.
4. Ich winkle mein Bein der Primärarm-Seite an und schiebe es unter mein Bein der Sekundärarm-Seite; dadurch verschiebe ich meinen Schwerpunkt unter den meines Partners und Rolle ihn, unter Aufrechterhaltung der Kontrolle mit meinem Primärarm, über meinen Rücken ab.
5. Ich kontrolliere mit meiner Sekundärhand das von mir aus entfernte Bein meines Partners; gleichzeitig rutsche ich mit meiner Hüfte nach hinten, um Druck auf seiner Brust / Schulter aufzubauen.

**Beenden, indem ich in die Side Control gehe:**

6. Ich schiebe meine Hüfte weiter nach hinten, um den eingeklemmten Arm des Partners weiter zu isolieren.
7. Ich wechsele mit meiner Sekundärhand vom entfernten Bein meines Partners an dessen Kopf; ich umgreife ihn, um ein Crossface herzustellen.
8. Ich drehe meine Hüfte in Richtung meines Partners, um die Side Control zu erreichen.

**Beenden, indem ich meinen Partner mounte:**

6. Ich schiebe meine Hüfte weiter nach hinten, um den eingeklemmten Arm des Partners weiter zu isolieren.
7. Ich presse mit meiner Sekundärhand die Knie meines Partners aufeinander.
8. Ich löse die Kontrolle über den Arm meines Partners mit meinem Primärarm; gleichzeitig „werfe“ ich das Bein meiner Primärarm-Seite über die zusammengedrückten Beine meines Partners, um in die Mount zu gelangen.



### 1.6.2. Front Headlock Sit-Out Escape

**Ausgangslage:** Mein Partner hat mich in einer Front Headlock Position mit **Seat Belt**, das heißt: Ich bin auf Knien und Ellenbogen gestützt auf dem Boden, während er Frontal zu mir ausgerichtet ist; seine Brust ruht auf meinem Schultergürtel, einer seiner Arme ist zwischen meinem Kopf und einer meiner Schultern (Würgearm), der andere unter der Achsel der anderen Schulter und er hat seine Hände vor meiner Brust verschlossen.

1. Ich greife mit meiner Hand, die auf der gleichen Seite ist wie der Würgearm meines Partners [Primärhand] an diesen und ziehe ihn von meinem Hals, indem ich meinen Ellenbogen auf meinen Rippenbogen ziehe.
2. Ich schiebe meinen Kopf auf die Seite meiner Sekundärhand und versuche, so weit wie möglich unter der Brust meines Partners herauszukommen.
3. Ich stelle den Ellenbogen meines Primärarms unter mir auf dem Boden auf, um zu verhindern, dass mein Partner mich mit seinem Gewicht auf den Boden presst.
4. Ich greife mit meiner Sekundärhand an den Unterarm meines Partners auf der gleichen Seite; gleichzeitig klemme ich den Oberarm ein, indem ich meinen eigenen Oberarm gegen meine Brust drücke und stelle meinen Fuß der Sekundärarm-Seite auf.
5. Ich mache einen Sit-Out, das heißt: Ich hebe meine Hüfte vom Boden ab, indem ich mich mit meinem aufgestellten Bein der Sekundärarm-Seite aufstelle und schiebe mein Bein der Primärarm-Seite, Fuß voran, in die Richtung der Sekundärarm-Seite. Gleichzeitig „öffne ich meine Brust“, indem ich meine Schulterblätter und Ellenbogen aktiv nach hinten ziehe, um so den Griff meines Partners zu öffnen.
6. Ich behalte die Kontrolle über den Arm meines Partners mit meiner Sekundärhand, während meine Primärhand den mir näher liegenden Oberschenkel meines Partners greift, um zu verhindern, dass er als Reaktion auf meinen Escape eine Vorwärtsrolle macht.
7. Ich lasse den Arm meines Partners los und drehe mich in Richtung seiner Hüfte zu meinem Partner ein; Ich kontrolliere mit meinem Sekundärarm die Hüfte meines Partners und bin nun hinter ihm in der Turtle-Position.

### 1.6.3. Rollover Backtake

**Ausgangslage:** Mein Partner befindet sich in der „Turtle“-Position, das heißt, er ist so auf allen Vieren, dass seine Knie und Ellenbogen den Boden berühren. Ich befinde mich so neben ihm, dass meine Hüfte oder Taille gegen seine Hüfte oder Taille drückt und der ihm nähere Arm [Primärarm] seine Hüfte umschlingt und so kontrolliert.

1. Ich greife mit meinem Sekundärarm über die mir nähere Schulter meines Partners und verschließe meine Hände vor seiner Brust; gleichzeitig presse ich meine Brust eng an den Rücken meines Partners.
2. Ich positioniere meine Hände neben dem Hals meines Partners; dadurch kann ich die Schulter meines Sekundärarms auf den Nacken / Hinterkopf meines Partners pressen. Gleichzeitig richte ich mich in einem 90°-Winkel zu meinem Partner aus.
3. Ich presse die Schulter meines Sekundärarms auf den Nacken meines Partners und beginne, kreisförmig in Richtung meiner Sekundärarm-Seite zu laufen; dadurch presse ich den Kopf meines Partners immer weiter in Richtung seiner eigenen Brust und erhöhe so stetig den Druck.
4. Wenn ich spüre, dass mein Partner seine Hüfte anhebt, um den Druck auf seinen Nacken zu verringern, Rolle ich über die Schulter meines Primärarms; ich halte dabei die Verbindung von meinem Oberkörper zu dem meines Partners aufrecht, gleichzeitig öffne ich meine Beine, sodass mein Partner mit der Hüfte zwischen sie fällt.
5. Ich bringe die Hooks ein (das heißt, ich stelle die Fersen meiner Füße auf die Innenseite der Oberschenkel meines Partners), um seine Beine zu kontrollieren und richte meinen Seatbelt-Griff aus, um seinen Rücken zu kontrollieren.

#### 1.6.4. Truck Backtake

**Ausgangslage:** Mein Partner befindet sich in der „Turtle“-Position, das heißt, er ist so auf allen Vieren, dass seine Knie und Ellenbogen den Boden berühren. Ich befinde mich so neben ihm, dass meine Hüfte oder Taille gegen seine Hüfte oder Taille drückt und der ihm nähere Arm [Primärarm] seine Hüfte umschlingt und so kontrolliert.

1. Ich wechsele meine Ausrichtung so, dass meine Blickrichtung zur Hüfte meines Partners zeigt, in dem ich meine Brust auf den Rücken meines Partners presse und darauf „drehe“.
2. Ich drücke das Knie meiner Sekundärarm-Seite in den Raum zwischen näheren Oberschenkel und Ellenbogen meines Partners und greife mit beiden Händen an den Knöchel und das Schienbein des von mir entfernten Beins.
3. Ich stelle die Sohle meines Fußes meiner Primärarm-Seite auf den mir näheren Unterschenkel meines Partners.
4. Ich lasse mich nach hinten fallen; dabei blockiere ich mit meinem aufgestellten Fuß die Bewegung des näheren Beins meines Partners, während ich mit dem Griff an seinem entfernten Bein ihn mit seiner Hüfte auf mich ziehe.
5. Ich strecke den Fuß meiner Sekundärarm-Seite aus und hake das nähere Bein meines Partners; erst, wenn ich das Bein so „übergeben habe“ löse ich meinen Fuß der Primärarm-Seite und hake mit dem Bein über dem Fuß meiner Sekundärarm-Seite und mit dem Fuß unter dem umklammerten Bein meines Partners ein (ähnlich Triangle-Position; „Lockdown“).
6. Ich strecke beide Beine aus, um Partner von mir weg zu schieben; gleichzeitig greife ich mit dem Sekundärarm nach der unteren Schulter meines Partners, um seinen Oberkörper zu mir zu ziehen.
7. Ich bringe den zweiten „hook“ mit meinem Fuß der Primärarm-Seite ein und greife einen Seatbelt zur vollständigen Rückenkontrolle.

### 1.6.5. D'Arce Choke

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in einer Front Headlock Position mit **Seat Belt**, das heißt: Er ist auf Knien und Ellenbogen gestützt auf dem Boden, während ich Frontal zu ihm ausgerichtet bin; meine Brust ruht auf seinem Schultergürtel, einer meiner Arme ist zwischen seinem Kopf und einer seiner Schultern (Primärarm), der andere unter der Achsel der anderen Schulter hindurch gesteckt und meine Hände vor seiner Brust mit einem **Gable-Griff** (Handflächen aufeinander, Daumen nicht verschränkt) verschlossen.

1. Ich positioniere meine Hände, während ich eng an meinem Partner bleibe so, dass sie auf der Seite meiner Primärhand neben dem Nacken meines Partners sind; meine Primärhand ist dabei weiter weg von meinem Partner als meine Sekundärhand.
2. Ich presse den Unterarm meines Primärarms auf dem Hinterkopf meines Partners und drücke meinen Ellenbogen so nach Unten, dass ich das Kinn meines Partners auf seine Brust zwingen; indem ich diese Bewegung fortführe, zwingen ich ihn dazu, eine halbe Rolle nach vorne zu machen.
3. Nachdem mein Partner auf der Seite vor mir liegt, wechselt meine Primärhand mit einem „C-Griff“ an den Nacken meines Partners und behält ihn so weit wie möglich mit seinem Kinn auf seiner Brust gepresst.
4. Ich schiebe die Hand meines Sekundärarms so weit unter der Achsel meines Partners und an seinem Kopf vorbei, bis meine Schulter gegen seine Achsel drückt und es nicht mehr möglich ist, sie noch weiter durchzustrecken.
5. Ich greife mit meiner Sekundärhand in die Ellenbogenbeuge meines Primärarms; dabei halte ich die ganze Zeit den Druck auf den Kopf meines Partners aufrecht, indem ich mit meinem Primärarm über seinen Hinterkopf rutsche, anstatt ihn einfach loszulassen.
6. Ich schiebe den Ellenbogen meines Primärarms in Richtung der Wirbelsäule meines Partners; dadurch rutscht die Primärhand in Richtung des Schulterblatts / der Achsel meines Partners, dass / die ich auch zu greifen versuche.
7. Ich bewege meinen Oberkörper so, dass der Unterarm meines Sekundärarms parallel zum Boden ist; danach ziehe ich meine Schultern und Ellenbogen nach hinten, um den Choke zu beenden.

### 1.6.6. Peruvian Necktie

**Ausgangslage:** Ich habe meinen Partner in einer Front Headlock Position mit **Seat Belt**, das heißt: Er ist auf Knien und Ellenbogen gestützt auf dem Boden, während ich Frontal zu ihm ausgerichtet bin; meine Brust ruht auf seinem Schultergürtel, einer meiner Arme ist zwischen seinem Kopf und einer seiner Schultern (Primärarm), der andere unter der Achsel der anderen Schulter hindurch gesteckt und meine Hände vor seiner Brust mit einem **Gable-Griff** (Handflächen aufeinander, Daumen nicht verschränkt) verschlossen.

1. Ich positioniere meine Hände, während ich eng an meinem Partner bleibe so, dass sie auf der Seite meiner Sekundärhand unter der Achsel meines Partners sind; der Handrücken meiner Primärhand schaut dabei nach oben, also zu mir.
2. Ich stelle den Fuß meiner Primärhand-Seite so auf, dass mein Knie den Ellenbogen des Primärarms berührt.
3. Ich mache eine 90°-Drehung, indem ich den Fuß meiner Sekundärarm-Seite von der geraden Linie, auf der mein Partner und ich mich befinden, nach Außen drehe; gleichzeitig drehe ich meine Hüfte ein, sodass ich in die Richtung schaue, wo sich zuvor meine Primärhand-Seite befand. Durch die Drehung rutscht der Oberschenkel meiner Primärhand-Seite über den Hinterkopf meines Partners und verhindert so, dass mein Partner ihn befreien kann.
4. Ich lasse mich leicht schräg (etwa 45°-Winkel) auf die Hüftseite meiner Primärarm-Seite fallen; dadurch entsteht Platz, um gleichzeitig mein Bein der Sekundärarm-Seite über den unteren Rücken meines Partners zu schwingen.
5. Ich ziehe mit meinen Armen meinen Partner eng an mich; gleichzeitig strecke ich meine Beine von mir, um mit einer Zug-Gegenzug-Bewegung meinen Partner zur Aufgabe zu zwingen.