

Befreiung aus Schwitzkasten am Boden

Zuerst muss die Unterscheidung zwischen Kesa Gatame und normalem Schwitzkasten getroffen werden.

Beim Kesa Gatame schafft man eine erste Öffnung durch Schlagen in den Nacken auf Goal Bladder 20 oder Angriffe ins Gesicht. Dann folgen die klassischen Befreiungen. Man wählt eben die passende aus.

Beim normalen Schwitzkasten achtet man auf den Arm auf der Seite des Angreifers, damit dieser nicht gefesselt wird.

1. Technik: Hochdrücken, Beinschere, zusammen mit Angreifer rumrollen
2. Technik: Hochdrücken, eigenen Körper unter dem Angreifer rausdrehen, Angreifer umwerfen
3. Technik: Hochdrücken, Angreifer hält gegen, Arm rausziehen und auf alle Viere gehen, eigener Arm zwischen beiden Köpfen am Boden. Hier gibt es drei Fortsetzungen, je nachdem ob der Angreifer danach nur festhält, den eigenen Kopf in den Boden drückt oder am Kopf zieht.
 - 3.1. Angreifer hält nur fest, dann Kreis laufen und Angreifer umwerfen
 - 3.2. Angreifer drückt Kopf in den Boden, dann Becken hoch und auf die andere Seite des Angreifers laufen.
 - 3.3. Angreifer zieht den Kopf, dann fallenlassen, Körper unter dem Angreifer wegdrehen, Angreifer umwerfen
4. Technik: Sportlich gegen Kesa Gatame: An den Körper ran, schaukeln, Angreifer rüberwerfen. Klappt nur manchmal oder schwer, deshalb hier unsportlich arbeiten.