

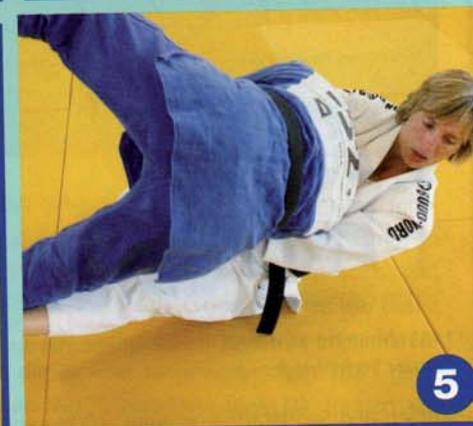
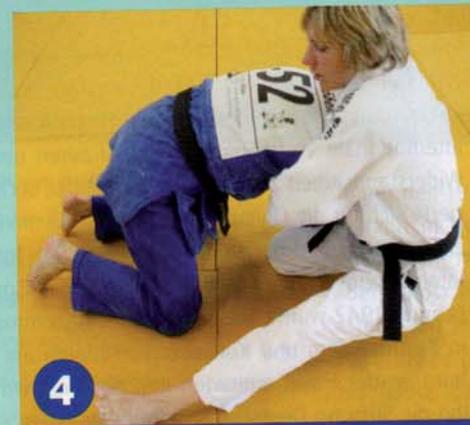
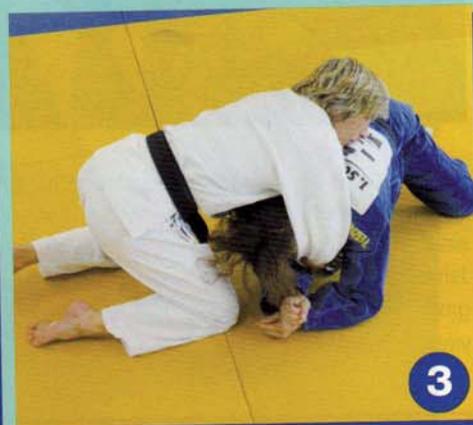
Lehr- und Technikserie: Praxis von der Sommerschule

# Bankangriff von vorn

Hier machen wir Inhalte der DJB-Sommerschule allen Judokas zugänglich.  
Diesmal: Von der Bank zum Haltegriff

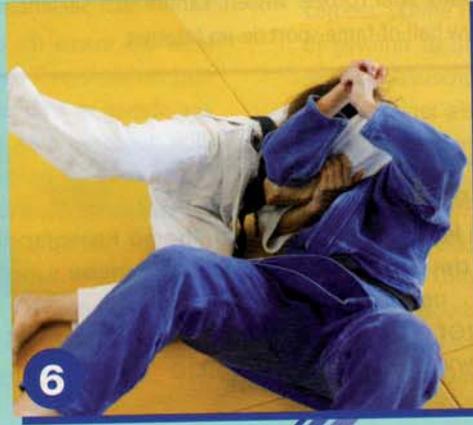
**D**ie ehemalige Weltklassekämpferin und Schweizer Nationaltrainerin Monika Kurath war zum zweiten Mal Lehrerin bei der Sommerschule und gab in ihrer gewohnt sympathischen Art umfangreiches Fachwissen weiter, darunter Angriffe von vorne gegen die Bankposition.

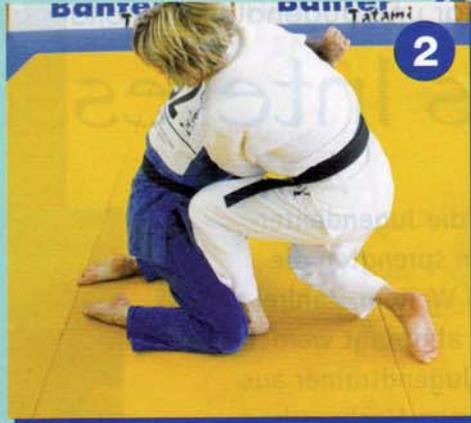
**Text:** Ralf Lippmann  
**Fotos:** Klaus Kessler



## Variante 1

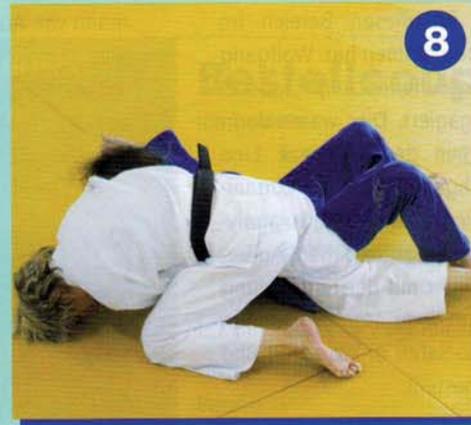
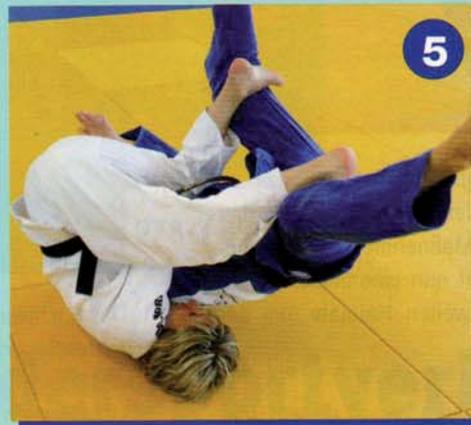
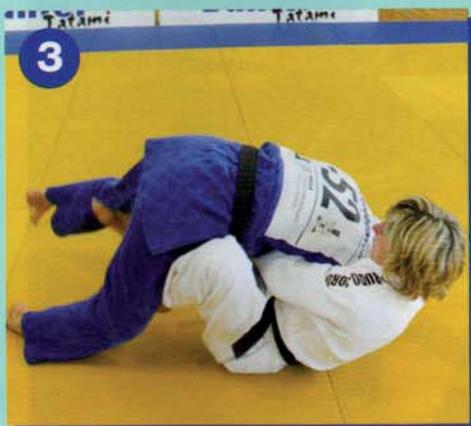
Tori greift mit der rechten Hand dicht am Kopf von Uke vorbei diagonal an die Ellbogenstütze und zieht diese in die Bank hinein (Bilder 1/2). Mit der linken Hand wird nun auch weit durchgegriffen und der eigene Arm fest gesichert (Bild 3). Mit diesem „Ringergriff“ werden all die folgenden Umdrehtechniken durchgeführt. In der ersten Variante setzt Tori links das gestreckte Bein blockierend heraus, um die Bank über diese Blockade zu drehen und im Kata-guruma-Stil festzuhalten (Bilder 4-7).





### Variante 2

Uke versucht, sich aus diesem Griff durch Aufrichten zu befreien (Bild 1). Dies wird ausgenutzt, indem man mit einem Schritt dicht an den Partner herangeht, um dann über die eigene Rückenlage Uke mit einer Hikomi-gaeshi-Variante zu drehen (Bilder 2-6). Anschließend sollte man noch aus den Beinen aussteigen und wieder festhalten (Bilder 7/8).



## Technik-Doppelpack

Wer sich näher mit diesen und vielen anderen Toptechniken der Internationalen Judo-Sommerschule 2008 beschäftigen möchte, findet auf der Doppel-DVD des DJB für 23,90 Euro (zzgl. Versandkosten) 205 Minuten mit tollen Unterrichtseinheiten. Bestellung unter Telefon 02206-81049 oder per E-Mail an [DJB-DVD@Judo-Lehrmedien.de](mailto:DJB-DVD@Judo-Lehrmedien.de).

*In der nächsten Ausgabe:  
Monika Kurath zeigt weitere  
Angriffe gegen die Bank.*

Lehr- und Technikserie: Praxis von der Sommerschule

## Bankangriff von vorn (2)

Hier machen wir Inhalte der DJB-Sommerschule allen Judokas zugänglich. Diesmal weitere Varianten des Bankangriffs von vorn zum Haltegriff

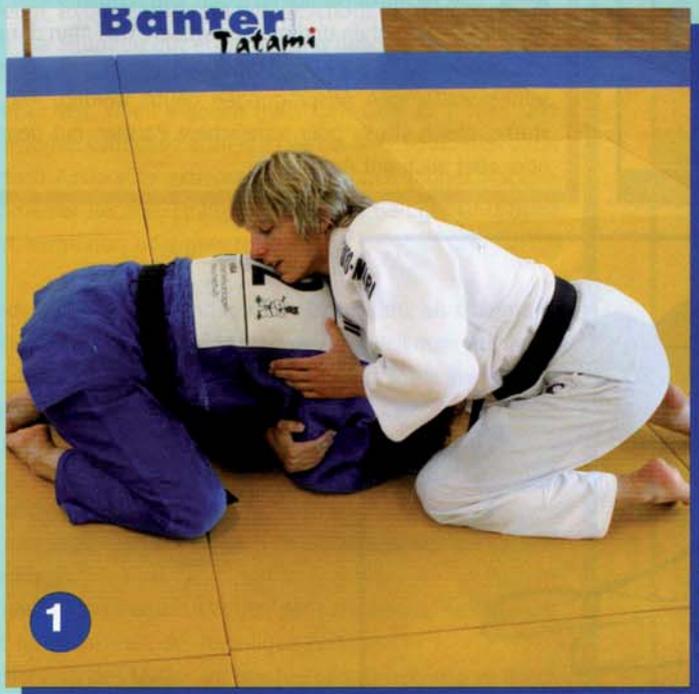
**D**ie ehemalige Weltklassekämpferin und Schweizer Nationaltrainerin Monika Kurath war zum zweiten Mal Lehrerin bei der Sommerschule und gab in ihrer gewohnt sympathischen Art umfangreiches Fachwissen weiter, darunter Angriffe von vorne gegen die Bankposition. Wir zeigen als Fortsetzung der vergangenen Ausgabe zwei weitere Varianten.

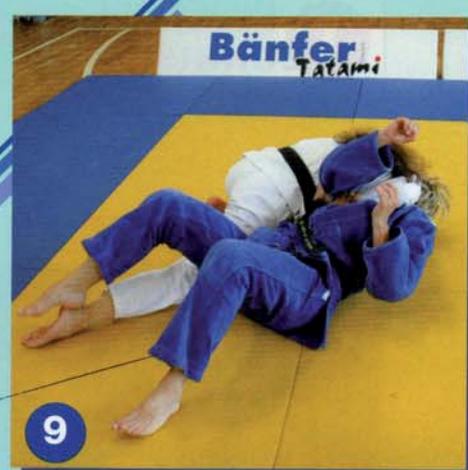
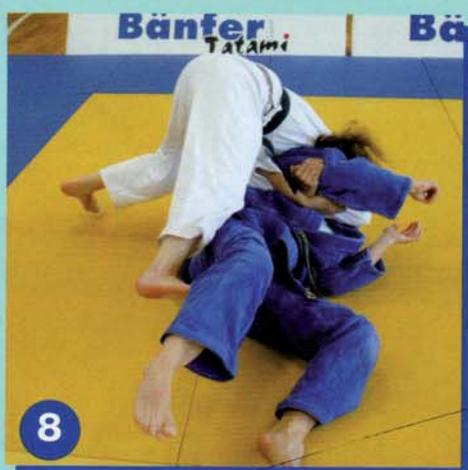
Mit dieser Folge endet die Technikserie zur Sommerschule 2008. Ab September geht es mit den Highlights der Sommerschule 2009 weiter, für die übrigens bereits Leo Held und Frank Wieneke als Lehrer zugesagt haben.

Text: Ralf Lippmann  
Fotos: Klaus Kessler

### Variante 3

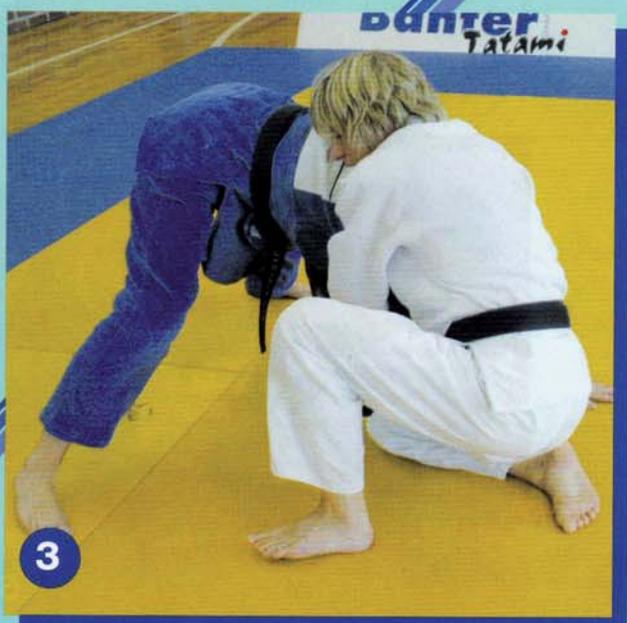
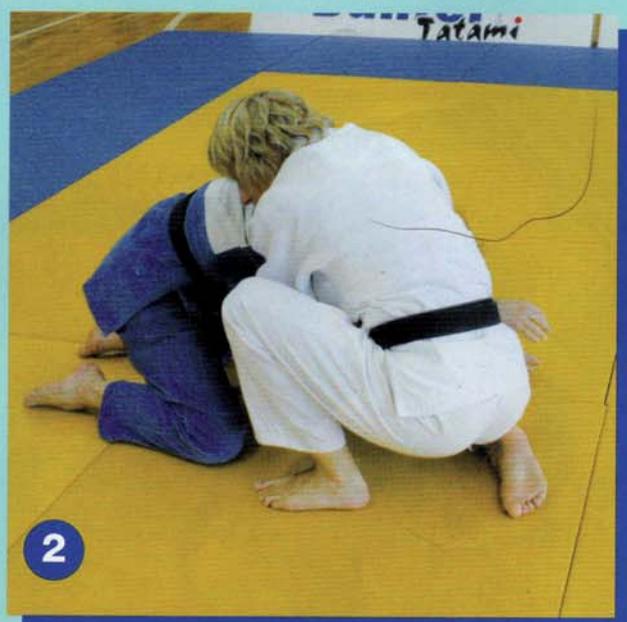
Zunächst greift Tori wieder mit der rechten Hand dicht am Kopf von Uke vorbei diagonal an die Ellbogenstütze, zieht diese in die Bank hinein und sichert diesen Griff eng mit der linken Hand (Bilder 1/2). Jetzt setzt Tori den linken Fuß auf, hakt im Ko-soto-Stil Ukes Bein ein und steigt durch Nachschieben mit dem anderen Fuß zum Haltegriff über (Bilder 3-9).





#### Variante 4

Versucht Uke, sich aufzurichten (Bilder 1-3), kann Tori dies ausnutzen, indem sie/er sich schräg vor Uke auf den Rücken wirft, Uke mit diesem Schwung mitreisst (Bilder 4/5) und dann, ohne den Griff zu lösen, schräg-rückwärts zum Haltegriff weiterrollt (Bilder 6-9).



### Technik-Doppelpack

Wer sich näher mit diesen und vielen anderen Topstechniken der Internationalen Judo-Sommerschule 2008 beschäftigen möchte, findet auf der Doppel-DVD des DJB für 23,90 Euro (zzgl. Versandkosten) 205 Minuten mit tollen Unterrichtseinheiten. Bestellung unter Telefon 02206-81049 oder per E-Mail an [DJB-DVD@Judo-Lehrmedien.de](mailto:DJB-DVD@Judo-Lehrmedien.de).

