

### 1.3. Clinch-Holds

Clinch-Holds, zu Deutsch – Klammergriff, sind Vorbereitungen für weitere Angriffe oder dienen der simplen Oberkörperkontrolle des Gegners, auch um diesen Bewegungsunfähig zu machen.

- 1. **Underhook** – die Hand wird unter den Arm des Gegners an den Rücken geführt.
- 2. **Overhook** – der gegnerische Arm wird von oberhalb eingehakt.
- 3. **Armdrags** – Bei einem Armdrag, zu Deutsch – Armzug, wird ein Arm des Gegners am Handgelenk sowie unter dem Trizeps gegriffen, und vor dem Rumpf blockiert. Der Angreifer zieht sich an den Gegner heran und mit den Schultern an ihm vorbei, so dass er diesen flankieren kann oder den Rücken holt.

### 1.4. Arten von Takedowns

Takedowns zielen hauptsächlich darauf den Gegner von den Beinen zu holen, indem der Unterkörper des Gegners angegriffen wird.

- 1. **Leg Trips** (Mithilfe der Beine den Gegner aus der Balance bringen)  
Beispiel ist ein Pidgeon-Stretch-Takedown wo das eigene Bein hinter das Bein des Gegners gestellt wird und so zu Boden gebracht wird. Hierfür wird ein beliebiger Armdrag als Vorbereitung benötigt.
- 2. **Single-Leg-Takedowns** (Mithilfe der Arme wird ein Bein des Gegners gegriffen)  
Beispiel ist ein Heel-Trip, hier wird die Ferse des Gegners gegriffen, das Bein wird angehoben und der Gegner wird nach vorne geschoben, sodass er das Gleichgewicht verliert.
- 3. **Double-Leg-Takedowns** (Beide Beine des Gegners werden gegriffen) Diese Kategorie des Takedowns wird durch einen einzigen Wurf bezeichnet und unterscheidet sich nur durch die Art des Eingangs. Beispiel hierfür wäre ein Arm-Drag + Double-Leg-Takedown oder ein Leg Trip + Double-Leg-Takedown.

### 1.5. Arten von Würfen

- 1. **Fußwürfe** (japanisch – Ashi-Waza), Bsp. *O-Soto-Gari*
- 2. **Hand- und Schulterwürfe** (japanisch – Te-Waza), Bsp. *Seoi-Nage*
- 3. **Hüftwürfe** (japanisch – Koshi-Waza), Bsp. *O-Goshi*
- 4. **Opferwürfe** (japanisch – Sutemi-Waza), Bsp. *Tani-Otoshi*

#### Anmerkungen!

- Die japanischen Bezeichnungen der Würfe im Brazilian-JiuJitsu sind deshalb gängig da das Brazilian JiuJitsu aus dem japanischen Kampfsport Kodokan-Judo entwickelt wurde.
- Während die Wurzeln des BJJ im Judo dazu führen das Judo-Techniken im BJJ problemlos adaptiert und in Turnieren akzeptiert werden, gilt dies anders herum nicht. Das Traditionsbewusstsein im Judo, welches den Sinn hat das Judo technisch rein zu halten, akzeptiert Techniken die im BJJ entwickelt wurden, nicht als Weiterentwicklung. Takedowns sind im Judo daher entweder illegal oder unerwünscht.
- Wurfgruppe 4 Sutemi-Waza, wird oftmals in weitere Untergruppen unterteilt. Selbstfaller nach hinten, gerade Körperwürfe und seitliche Körperwürfe.