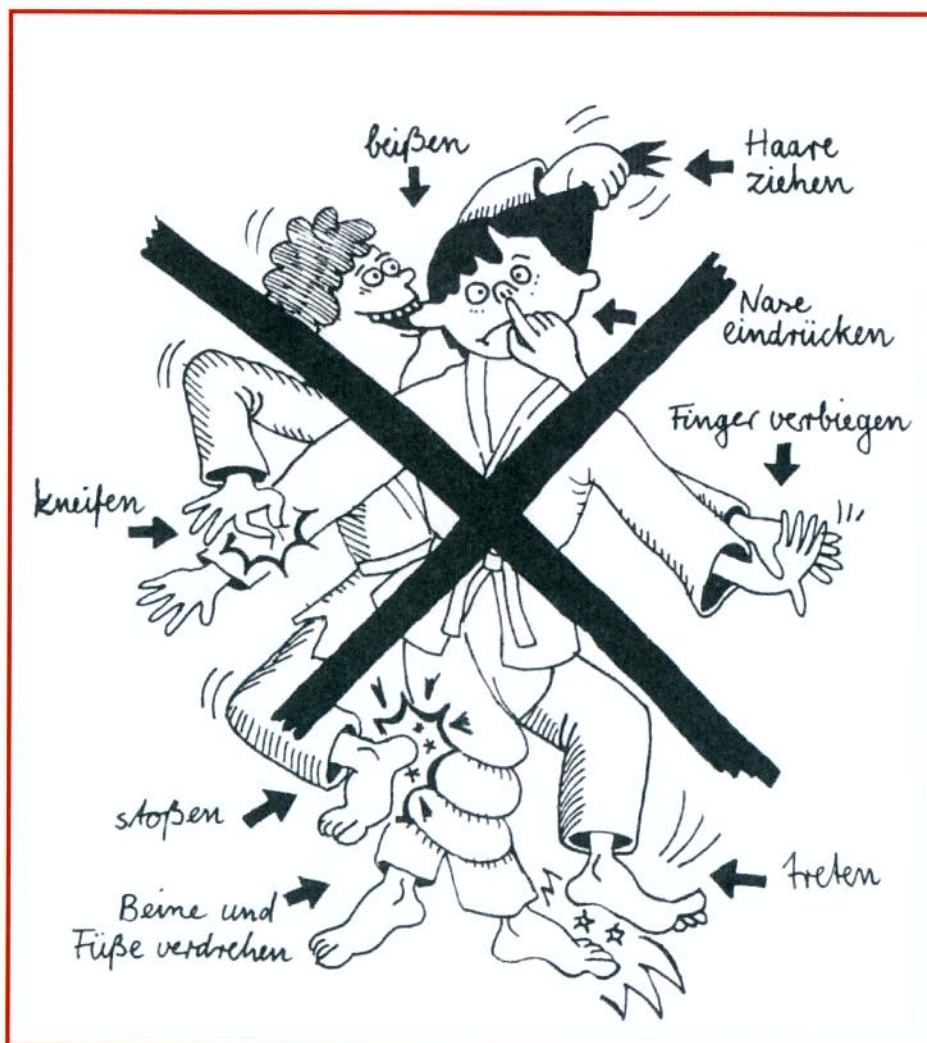


# RANDORI



Randori ist ein japanisches Wort und bedeutet **Zweikampf**.

Jetzt habt ihr schon ein paar Haltegriffe gelernt, so dass ihr nun mit einem Partner ordentlich auf der Matte oder am Boden kämpfen könnt – beim Allkampf nennen wir das **BODENRANDORI**. Ihr müsst dabei versuchen, den Partner auf den Rücken zu drehen und ihn 30 Sekunden mit einem Haltegriff festzuhalten.



## VERBOTE:

Kitzeln, zwicken, beißen, an den Ohren und an den Haaren ziehen, Finger umknicken, Beine und Füße verdrehen und Nase eindrücken, schlagen und stoßen, in das Gesicht fassen ist natürlich verboten.

Versucht den Bodenkampf so zu machen, wie junge Katzen, die miteinander balgen – nicht zu wild, aber auch nicht zu langsam. Wenn ihr euren Partner aber in einen Haltegriff bekommen habt,

dann haltet ihn so fest, als ob er auf der Matte angeklebt wäre, so dass er nicht mehr aufstehen kann.

Manchmal gelingt es dem Partner aber aus einem Haltegriff zu entkommen. Dabei kann man oft die Bewegung des Partners ausnutzen und in einen anderen Haltegriff übergehen. Wie das geht, wird euch euer Trainer bestimmt noch zeigen. Außerdem lernt ihr es ganz automatisch, wenn ihr viel übt und kämpft.