



Judo für Einsteiger/-innen

Anwendungshilfe Umdreher

Umdreher gegen Bankposition Ukes

Für Yoko-Shiho-Gatame: Stützeklauen

Den Kindern einfach beizubringen ist das „Stützeklauen“. Bei einer Banklage kann Tori an Kopf und unter dem Bauch her fassen, am Ellbogen Ukes die Hände anlegen und mit den Armen ziehen und dem Körper drücken. Mit dieser „Dampfwalzentechnik“ landet Tori direkt im Haltegriff. Gegen die Bauchlage kann man einen Halbnelson von oben anwenden, siehe Ausführungshilfen zum Kuzure-Kesa-Gatame.

Für Kami-Shiho-Gatame oder Tate-Shiho-Gatame: Sattelsturz

Der „Sattelsturz“ ist eine Metapher für einen Reiter, der aus dem Sattel fällt. Im Judo nimmt Tori sein Pferd, Uke, aber mit zum Boden. Tori steht über Uke, fasst unter den Achseln hoch ans Revers und klemmt seine Füße von innen gegen die Oberschenkel von Uke. Nun stürzt Tori und zieht Uke durch seine Kontrolle am Revers und den Beinen auf die Seite.

Für einen Kami-Shiho-Gatame schiebt Tori Uke nun mit einem Bein über sein anderes Bein, um auf dem Bauch zu landen, von wo aus er mit der Kontrolle am Revers den Kami-Shiho-Gatame halten kann, wenn er die „Zügel“ weiterhin fest hält.

Falls Uke sich zu sehr wehrt oder nicht von dem Bein herunter kommt, kann Tori auch in die andere Richtung drehen, muss sich einen Arm schnappen und zwischen den Köpfen fixieren, um einen ordentlichen Tate-Shiho-Gatame zu halten.

Umdreher gegen Bauchlage Ukes

Für Mune-Gatame oder Kesa-Gatame: Halbnelson

Der Halbnelson im Judo funktioniert so, dass Tori unter der Achsel her greift und dort fasst, wo er zuerst Stoff fassen kann. Von oben ist das der Nacken, von vorn meist der Gürtel oder Rücken. Mit der anderen Hand muss Tori immer schauen, dass Uke fixiert auf dem Boden bleibt. Nun übt Tori Druck auf die angegriffene Schulter aus, indem er sich in einer Kreisbewegung zu ihr bewegt. Dadurch öffnet sich Uke wegen der Hebelwirkung, und Tori kann ihn in die Rückenlage und damit in den Haltegriff zwingen. Dieser Umdreher ist auch für die Bankposition anwendbar

Für Tate-Shiho-Gatame: Schlüsseldreher

Der Schlüsseldreher führt die Kinder an eine sehr beliebte Technik im höheren Wettkampfbereich heran: Sankaku. Sankaku, bedeutet, dass ein Fuß und eine Kniekehle Toris ein Dreieck bilden, in dem ein Teil Ukes festgehalten wird.

Das macht sich Tori so zunutze, als dass Uke in der Bauchlage liegt und Tori mit ausgestreckten Beinen parallel neben Uke sitzt. Er versucht nun das nähere Bein unter beide Beine Ukes zu bringen und

den Schlüssel zu schließen. Wenn Tori nun versucht, das entfernte Knie auf den Boden gegenüberliegend von Uke zu bekommen und der Schlüssel eng genug sitzt, dreht sich Ukes Oberkörper mit. Nun kann Tori leicht einen Arm zwischen die Köpfe bringen und Druck auf den Oberkörper ausüben, um einen Tate-Shiho-Gatame zu halten.

Ein schneller Tori kann auch den Schlüssel nach dem Drehen öffnen und einen anderen Haltegriff versuchen, allerdings würde er damit einen guten Vorteil aufgeben.