



# Judo für Einsteiger/-innen

## Ausführungshilfe Kesa-Gatame

Der Kesa-Gatame ist gerade in den jungen Altersklassen ein beliebter Haltegriff. Er ist leicht anzuwenden und variabel.

Bei Bodentechniken ist es meist empfehlenswert, die Techniken im Kontext beizubringen. Im Bodenkampf ist Variabilität wichtig, und der Judoka sollte die Übergänge kennen. Kontext bedeutet hier, dass zu einem Haltegriff ein hinführender Umdreher, die ordentliche Ausführung selbst, Übergänge zu anderen sinnvollen Techniken in sinnvollen Situationen sowie die Befreiung daraus zusammen gehört.

### Der Haltegriff an sich

Uke liegt auf dem Rücken, Tori mit seiner Seite auf Ukes Brust. Eine Hand fasst am Hals vorbei, die andere hält Ukes freie Hand fest. Es besteht enger Seite-Bauch Kontakt und Tori hält Uke mit Druck auf dem Schulterblatt auf dem Boden. Der Druck ist im Gegensatz zum Kuzure-Kesa-Gatame wesentlich unangenehmer für Uke, allerdings hat er auch mehr Bewegungsfreiheit in seiner unkontrollierten Schulter.

Um den Druck beständig zu halten hält Tori den Kopf unten, was außerdem Befreiungsversuche verhindert. Mit den Beinen kann Tori um Uke herum laufen, um nicht in eine Beinklammer zu geraten. Dazu, und für zusätzliche Stabilität, ist das hintere Bein aufgestellt.

### Übergänge zu anderen Techniken

Tori kann entweder die Hand am Arm Ukes lösen und zum Mune-Gatame übergehen, wenn Ukes Schulter häufig hoch kommt, oder aber sein Bein, welches näher am Partner ist über den Partner legen und zum Tate-Shiho-Gatame übergehen, wenn „Weglaufen“ allein vor Klammerversuchen nicht ausreicht.

### Befreiungen

Es gibt konstruktive und destruktive Befreiungen. Konstruktive Befreiungen bringen Tori selber in den Haltegriff, destruktive lösen den Haltegriff lediglich. Eine destruktive Befreiungsform ist zum Beispiel die Beinklammer, die bei jedem Haltegriff gilt.

Eine sehr bewährte konstruktive Befreiung ist in den jüngsten Altersklassen die „Affenschaukel“. Tori selber liegt erst im Haltegriff, hat aber noch einen Arm und die Beine frei. Die Beine nimmt Tori hoch, fasst mit dem freien Arm um sein eigenes Bein in Ukes Nacken und schaukelt so lang, bis er selber im Haltegriff liegt.

Im Erwachsenenbereich funktioniert das meist nicht mehr. Hier befreit sich Tori häufig, indem er mit den Beinen ganz nah an Uke heranläuft und mit beiden Armen umklammert. Nun zieht er ihn in die frei gewordene Lücke und kann einen Mune-Gatame halten.