



# Judo für Einsteiger/-innen

## Ausführungshilfe O-Uchi-Gari

Der O-Uchi-Gari ist für viele junge Judoka eine Herausforderung, da sie mit diesem Bewegungsmuster meist beim Gelbgurt zum ersten Mal konfrontiert werden. Tatsächlich ist der O-Uchi-Gari eine beliebte Technik in Wettbewerben, und es bietet sich an, den Wurf auch wettkampfnah zu üben und zu rhythmisieren.

### Der Griff

Tori fasst im Revers-Ärmel-Griff.

Rechts: Toris rechte Hand fasst **Ukes linkes Revers**, Tori fasst mit linker Hand **Ukes rechten** Arm.

Links: Toris linke Hand fasst **Ukes rechtes Revers**, Tori fasst mit rechter Hand **Ukes linken** Arm.

### Wurfausführung rechtsseitig aus dem Stand: „3-Schritt“

Tori fasst wie oben beschrieben, Uke am besten beide Arme. Tori stellt Uke auf das linke Bein, das heißt, dass Uke zwangsläufig dieses Bein belasten muss. Tori erreicht dies, indem er Uke über seinen Griff nach, aus Toris Sicht, schräg rechts nach hinten drückt. Uke steht mit seinem linken Fuß vorn. Tori setzt nun seinen rechten Fuß mittig zwischen Ukes Beine, zieht den linken schräg nach, sodass die Zehen zu Ukes rechtem Fuß zeigen. Toris Füße bilden dadurch ein „T“. Mit dem rechten Fuß sichelt Tori Ukes linkes Bein, indem er es umschlingt. Der Begriff Sicheln ist hier wichtig. Judoka sicheln, wenn sie ein belastetes Standbein angreifen, und sie fegen, wenn das Bein unbelastet ist. Feger heißen immer „Barai“, Sicheln immer „Gari“. Zusammen mit den „Gake“, den Einhängern, bilden sie einen großen Teil der Fußwürfe ab.

Tori bringt Uke durch Druck am Revers zu Fall.

Es ist nicht schlimm, wenn Tori mitfällt, meist unterstützt es die richtige Wurfbewegung sogar, nämlich nach rechts hinten. Der Merksatz lautet „Schritt 1: Ran, Schritt 2: T, Schritt 3: Drum und Wurf“.

### Vorbereiten der Technik rechtsseitig

Sollte Uke breitbeinig stehen, kann Tori den ersten Schritt als Angriff auf das „falsch stehende“ (rechte) Bein Ukes nutzen. Mit seinem rechten Fuß schiebt er also Ukes rechtes Bein nach hinten und kann dann den restlichen Wurfablauf reproduzieren.

## **Üben der Technik**

Eine beliebte Übungsform für den Eingang in diesem Wurf, oder generell in alle Würfe, ist Uchi-Komi. Uchi-Komi ist der Angriff mit dem Wurf, ohne das letzte bisschen auszuführen. Tori wiederholt also immer wieder die 3 oben benannten Schritte und führt sie wieder rückwärts aus. Er rhythmisiert die Technik also. Auf Zuruf des Trainers, oder nach einer gesetzten Anzahl Wiederholungen, wirft er tatsächlich. Der korrekte und schnelle Eingang in diesen Wurf ist für das Wettkampfsjudo sehr wichtig, da er mehrere Techniken eröffnen kann, aber auch eine Möglichkeit des Gegners zum Kontern darstellt.