



# Judo für Einsteiger/-innen

## Ausführungshilfe Kami-Shiho-Gatame

Der Kami-Shiho-Gatame ist für Kinder ein nicht leicht anzuwendender Haltegriff. Eine gekonnte Anwendung des Kami-Shiho-Gatame ist sehr unangenehm und schwer zu befreien.

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 seinem Oberkörper vom Kopf aus auf Ukes Brust, mindestens aber mit dem Kopf darauf. Er kontrolliert Uke durch 2 Kontaktpunkte, entweder mit beiden Händen am Gürtel, oder indem er Ukes Revers eng unter seinen Schulterblättern her zieht. Ersteres gibt Kontrolle über einen größeren Teil des Körpers, aber auch mehr Angriffsfläche für Uke, Letzteres gibt mehr Kontrolle über Ukes Schultern und ist weniger angenehm, gibt Uke aber viele Freiheiten Schwung zu holen.

### Übergänge zu anderen Techniken

Es ist sehr unüblich, in Wettkampfsituationen realistisch vom Kami-Shiho-Gatame zu einem anderen Haltegriff zu wechseln. Hat man ihn sich erarbeitet, hält man ihn normalerweise auch, da Uke keine Chance auf eine Beinklammer hat. Wenn man einen Wechsel erzwingen will, bietet sich ein Mune-Gatame an, da hier der Weg minimal ist.

### 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.

Die einzige Chance, die Tori hier zum Entkommen hat ist, soviel Kontakt wie möglich zu Uke zu suchen und zu versuchen mit den Beinen Schwung zu holen. Tori muss Fehler von Uke provozieren, zum Beispiel im Spiel mit dem Druck auf den Schultern oder der Zug am Revers. Viel Bewegung und situationsabhängig richtiges Entscheiden ist hier der Schlüssel.