



# Judo für Einsteiger/-innen

## Ausführungshilfe Mune-Gatame (Brusthaltegriff)

Der Mune-Gatame ist gerade in den jungen Altersklassen ein beliebter Haltegriff. Es ist gerade für unerfahrene Kämpfer schwer, sich aus diesem unangenehmen Haltegriff 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 gehören.

### Der Haltegriff an sich

Uke liegt auf dem Rücken, Tori mit dem Bauch auf Ukes Brust. Tori umfasst mit beiden Armen die entfernte Schulter von Uke und drückt mit seinem Körpergewicht Uke zu Boden.

Tori erzeugt allein durch sein Körpergewicht Unbehagen bei Uke. Im Training sollte natürlich darauf geachtet werden, dass es nicht zu unangenehm wird. Mit den ausgestreckten Beinen kann Tori gut einer Beinklammer entkommen, ist aber nicht so mobil wie im Kesa-Gatame. Häufig wird der Mune-Gatame aus anderen Haltegriffen entwickelt, um besser halten zu können.

### Umdreher gegen Bank- und Bauchlage

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 „Dampfwalzentchnik“ landet Tori direkt im Haltegriff. Gegen die Bauchlage kann man einen Halbnelson von oben anwenden, siehe Ausführungshilfen zum Kuzure-Kesa-Gatame.

### Übergänge zu anderen Techniken

Tori kann aus dem Kuzure-Kesa-Gatame gut in den Mune-Gatame wechseln. Der Wechsel Kuzure → Mune bietet sich an, sollte in Wettkampfsituationen eigentlich nicht zu häufig verwendet werden. Auch die Gegenrichtung ist möglich, um Beinangriffen zu entkommen.

Außerdem können Jugendliche ab der U15 aus dem Mune-Gatame den „Motorradhebel“ entwickeln. Mit einer Hand am Handgelenk von Uke und dem anderen Arm als Hebel zwischen Ellbogen Ukes und eigenem Arm reicht ein Heben von Toris Ellbogen aus, um den Beugehebel auszuführen.

### 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.

Aus dem Mune-Gatame befreien sich die meisten per Beinklammer, es gibt allerdings auch eine konstruktive Methode : das „Päckchenpacken“. Tori, der selber im Haltegriff liegt, zieht Ukes nahes Bein an sich heran, dass das Knie am Ohr ist → er **telefoniert**. Mit der anderen Hand fasst er weit auf den Rücken. Im Idealfall treffen sich die Hände auf Höhe von Ukes Gürtel. Tori hat nun ein **Päckchen gepackt**.

Zuletzt muss Tori nun Rechts-Links schaukeln, um das **Päckchen zu verschicken**. Ist es verschickt, kann Tori selbst halten. Gerade bei den Jüngsten kann der Trainer den Schwung gut unterstützen, da die Befreiung auf Schwachstellen im Haltegriff des Gegners hofft.