



Judo für Einsteiger/-innen

Ausführungshilfe Yoko-Shiho-Gatame

Der Yoko-Shiho-Gatame ist gerade in den jungen Altersklassen ein Haltegriff, der häufig aus anderen Haltegriffen oder Umdrehern entwickelt wird. 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 gehört.

Der Haltegriff an sich

Uke liegt auf dem Rücken, Tori mit dem Oberkörper auf Ukes Brust. Tori umfasst mit beiden Armen die den Kopf und das Bein/Knie von Uke. Er versucht sich selbst mit beiden Händen in den Ärmeln zu halten, sodass Ukes Knie nah bei seinem Gesicht ist. Mit seinem Oberkörper hält

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. Für bessere Kontrolle sind die Beine im Yoko-Shiho-Gatame, anders als beim Mune-Gatame allerdings angewinkelt und näher bei Uke. Häufig wird der Yoko-Shiho-Gatame aus anderen Haltegriffen entwickelt, um besser halten zu können.

Übergänge zu anderen Techniken

Tori kann aus dem Kuzure-Kesa-Gatame gut in den Yoko-Shiho-Gatame wechseln. Der Wechsel Kuzure → Mune bietet sich an, sollte in Wettkampfsituationen eigentlich erst verwendet werden, wenn Uke gefahr läuft, dem Haltegriff zu entkommen. Auch die Gegenrichtung ist möglich, um Beinangriffen zu entkommen.

Außerdem können Jugendliche ab der U15 aus einem 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, beziehungsweise seine Gültigkeit. Eine destruktive Befreiungsform ist zum Beispiel die Beinklammer, die bei jedem Haltegriff gilt.

Aus dem Yoko-Shiho-Gatame befreien sich die meisten per Beinklammer, es gibt allerdings auch eine konstruktive Methode: das „Päckchenpacken“. Es funktioniert ähnlich wie beim Mune-Gatame, allerdings muss Tori, um sich aus dem Haltegriff zu befreien, seine Hände frei haben. Er fasst um den Rücken von Uke, der den Haltegriff hält, und schaukelt ihn in Richtung des Kopfes. Mit genug Schwung wird Tori den Haltegriff übernehmen können.