



Judo für Einsteiger/-innen

Boden-Anwendungsaufgabe

Die Anwendungsaufgaben sind bemüht, judotypisches Verhalten von beiden Partnern zu provozieren und sie selber eine Lösung für die Aufgabe entwickeln zu lassen. Die Aufgabe für den Weiß-Gelben Gurt lautet:

2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.

Hier muss also der Judoka seine Kenntnisse im Stand mit denen im Boden kombinieren. Wenn wir davon ausgehen, dass er mehr nicht gelernt hat, kann er aus 3 Würfen wählen: Uki-Goshi, O-Soto-Otoshi und O-Goshi. Kontrolliertes Werfen heißt hier, dass der Wurf so gut wie möglich ausgeführt werden sollte.

Nach der Ausführung versucht Uke so schnell wie möglich, eine Verteidigungsposition einzunehmen, und Tori setzt natürlich sofort nach, ohne zu warten. So entstehen gute Situationen für die Umdreher in den Ausführungshilfen für die Haltegriffe. Wichtig ist auch: wenn Uke sich nicht verteidigt, nutzt Tori das natürlich aus.

Um die Aufgabe zweifelsfrei zu erfüllen, kann Tori einmal O-Goshi oder Uki-Goshi werfen und zu einem der beiden Haltegriffe weiter gehen, und aus dem O-Soto-Otoshi den anderen Haltegriff entwickeln.