



Judo für Einsteiger/-innen

Ausführungshilfe Kuzure-Kesa-Gatame

Der Kuzure-Kesa-Gatame ist gerade in den jungen Altersklassen ein beliebter Haltegriff. Er ist leicht anzuwenden und variabel. 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 seiner Seite auf Ukes Brust. Eine Hand fasst unter der Schulter her, die andere hält Ukes freie Hand fest. Es besteht enger Seite-Bauch Kontakt und Tori hält Uke mit Druck auf den Schulterblätter auf dem Boden.

Um den Druck beständig zu halten hält Tori den Kopf unten, was außerdem Befreiungsversuche verhindert. Mit den Beinen kann Tori um Uke herum laufen, um nicht in eine Beinklammer zu geraten. Dazu, und für zusätzliche Stabilität, ist das hintere Bein aufgestellt.

Umdreher gegen Bank- und Bauchlage

Im Kinder- und Jugendbereich hat sich ein sehr variabler Umdreher herauskristallisiert, den man auch für höhere Altersklassen anpassen kann. Es ist eine Anleihe aus dem Ringen, wenn auch mit ganz anderem Nutzen: der Halbnelson. Judoka haben ihn für ihre Zwecke angepasst, dass er „von oben“ (auf dem Partner sitzen) als auch von vorn benutzt werden kann.

Der Halbnelson im Judo funktioniert so, dass Tori unter der Achsel her greift und dort fasst, wo er zuerst Stoff fassen kann. Von oben ist das der Nacken, von vorn meist der Gürtel oder Rücken. Mit der anderen Hand muss Tori immer schauen, dass Uke fixiert auf dem Boden bleibt. Nun übt Tori Druck auf die angegriffene Schulter aus, indem er sich in einer Kreisbewegung zu ihr bewegt. Dadurch öffnet sich Uke wegen der Hebelwirkung, und Tori kann ihn in die Rückenlage und damit in den Haltegriff zwingen.

Umdreher aus eigener Bank- oder Bauchlage

Tori kann außerdem aus der defensiven Position in einen Haltegriff gelangen, indem er die Vorwärtsbewegung, die ein unüberlegter Angriff gegen seine Position mitbringen kann ausnutzt. Im Judojargon wird das „Abziehen“ genannt.

Uke greift Tori von der Seite an, Tori bleibt in Verteidigungsposition, fasst aber einen Teil von Uke, meist den Arm, und zieht ihn über sich hinweg. Springt Uke an, dreht sich Tori mit seinem gesamten Körper und landet automatisch im Haltegriff.

Übergänge zu anderen Techniken

Tori kann entweder die Hand am Arm Ukes lösen und zum Mune-Gatame übergehen, wenn Ukes Schulter häufig hoch kommt, oder aber sein Bein, welches näher am Partner ist über den Partner le-

gen und zum Tate-Shiho-Gatame übergehen, wenn „Weglaufen“ allein vor Klammerversuchen nicht ausreicht.

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.

Eine sehr bewährte konstruktive Befreiung ist in den jüngsten Altersklassen die „Affenschaukel“. Tori selber liegt erst im Haltegriff, hat aber noch einen Arm und die Beine frei. Die Beine nimmt Tori hoch, fasst mit dem freien Arm um sein eigenes Bein in Ukes Nacken und schaukelt so lang, bis er selber im Haltegriff liegt.

Im Erwachsenenbereich funktioniert das meist nicht mehr. Hier befreit sich Tori häufig, indem er mit den Beinen ganz nah an Uke heranläuft und mit beiden Armen umklammert. Nun zieht er ihn in die freigewordene Lücke und kann einen Mune-Gatame halten.