



# Judo für Einsteiger/-innen

## Ausführungshilfe Tate-Shiho-Gatame

Der Tate-Shiho-Gatame ist nicht so häufig in Wettkämpfen zu sehen wie zum Beispiel ein Kesa-Gatame oder Yoko-Shiho-Gatame. Dennoch wird er, gerade im fortgeschrittenen Bodenkampf, aus Situationen entwickelt.

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 auf ihm. Köpfe und Beine schauen in die gleiche Richtung, und Tori kontrolliert einen von Ukes Armen indem er ihn zwischen seinem und Ukes Kopf legt und Druck hält. Die Beine sind, um einer Beinklammer vorzubeugen, außen. Einige Judoka umschlingen Ukes Beine zusätzlich, andere ziehen die Knie nah an sich heran. Ersteres gibt mehr Schutz gegen Beinklammern, letzteres mehr Sicherheit gegen einen Partner, der sich drehen will.

### Übergänge zu anderen Techniken

Tori kann recht umständlich zu entweder Kesa-Gatame oder Yoko-Shiho-Gatame wechseln, sollte dies aber erst tun, wenn der Haltegriff bereits ungültig wurde, z.B. durch eine Beinklammer. Hierzu muss Tori sich für eine Seite entscheiden, die er lieber kontrollieren möchte, und die Kontrolle im Unterkörper aufgeben, aber im Oberkörper entsprechend verstärken.

### 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.

Tori befreit sich aus Ukes Haltegriff hier häufig, indem er Ukes Beine mit den Armen versucht zu strecken und mit seinen Beinen umklammert. Da nun eine Stütze fehlt, kann Tori schaukelt und in die Oberlage kommen. Ab hier kann situationsbedingt ein passender Haltegriff angesetzt werden.