



Judo für Einsteiger/-innen

Ausführungshilfe O-Soto-Otoshi

Der O-Soto-Otoshi lässt sich Kindern gut durch eine Analogie mit dem Fahren auf der Autobahn verdeutlichen. Tori ist der blitzschnelle Porsche, während Uke der langsame LKW ist. Viele Kinder kennen den O-Soto-Otoshi deswegen auch als „Porsche-Wurf“. Trotzdem sollte der japanische Name gelernt werden, er ist Prüfungsinhalt.

Der Griff

Rechts: Tori fasst mit der rechten Hand hoch in **Ukes linkes** Revers (nicht den Nacken) und mit der linken hoch an **Ukes rechten** Arm.

Links: Tori fasst mit der linken Hand hoch in **Ukes rechten** Revers (nicht den Nacken) und mit der rechten hoch an **Ukes linkem** Arm.

Die Revershand drückt und die Hand am Arm zieht.

Die Wurfausführung - „Porsche-Wurf“

Tori, der Porsche möchte Uke, den LKW überholen. Wie auf der Autobahn muss er dazu erst *blinken*, *lenken* und dann *überholen*.

Blinken: den (Wurf rechts: linken, Wurf links: rechten) Fuß auf Höhe von Ukes Füßen stellen.

Lenken: Ukes Oberkörper verdrehen. Revershand drückt, Hand am Arm zieht.

Überholen: Hinteren Fuß hinter Ukes Füße stellen und weiter verdrehen.

Wichtig ist gerade bei jungen Anfängern das Begleiten zum Boden. Allzu gerne lassen Kinder ihren Partner los. Dies sollte anfangs überdeutlich gezeigt werden, um Ukes Verletzungspotenzial weiter zu minimieren, falls er unerfahren ist.