



# Judo für Einsteiger/-innen

## Ausführungshilfe Seoi-Otoshi

Der Seoi-Otoshi verhält sich zum Seoi-Nage laut Prüfungsordnung ähnlich wie der schon gelernte Uki-Goshi zum ebenfalls bekannten O-Goshi. Er ist ein didaktischer Schritt in Richtung „Judo mit Revers-Ärmel-Griff“, und sollte auch so beigebracht werden. Im Wettkampfsport wird dieser Griff immer beliebter, außerdem kommt er dem japanischen Kampfstil sehr nahe.

### Der Griff

Es gibt 2 Arten von Seoi-Nage, den Ippon-Seoi-Nage, der mit einer Hand im Revers geworfen wird, und den traditionellen Seoi-Nage, der mit dem Revers-Ärmel-Griff geworfen wird. Die Prüfungsordnung macht in ihren Kommentaren deutlich, dass sie unter Seoi-Otoshi einen breitbeinigen Ippon-Seoi-Nage versteht, weswegen wir diese Lesart erklären.

Tori fasst mit beiden Händen hoch in Ukes Revers. Unterschiede zwischen Rechts und Links ergeben sich in der Wurfausführung.

### Wurfausführung : „Einklemmen und Drehen“

Je nach Wurfausrichtung klemmt Tori entweder Ukes rechten Oberarm mit seinem rechten Arm ein und hält links im Revers gefasst oder umgekehrt. Tori stellt sich so hin, dass Rücken-Bauch-Kontakt herrscht und beide in die gleiche Richtung gucken.

Für den Seoi-Otoshi stellt Tori nun seine Beine etwas breiter und dreht sich in Richtung der Seite, wo er den Arm nicht eingeklemmt hat, also bei Rechts linksherum und umgekehrt. Durch die Drehbewegung fällt Uke über Toris Beine, und idealerweise dreht sich Tori im Fall noch weiter Richtung Uke, sodass er auf ihm liegt.

Sollten Sie für die ersten Versuche Weichbodenmatten benutzen, seien Sie sich darüber im Klaren, dass es vielleicht kurzfristig eventuelle Angst vor dem Fallen nimmt, aber langfristig Angst schüren kann. Wenn keine wichtigen Gründe vorliegen, und sie nicht wettkampfmäßig trainieren möchten oder besonders hart werfen oder mitfallen, sollten Sie vielleicht von dieser Hilfe absehen und eher die Wurfgeschwindigkeit verringern, besonders bei besonders jungen Kindern oder Alten.