



# Judo für Einsteiger/-innen

## Ausführungshilfe Uki-Goshi / O-Goshi

Der Uki-Goshi ist eine große Hilfe im didaktischen Schritt zu Hüftwürfen wie O-Goshi. Hier sind die Bewegungsabläufe sehr ähnlich, aber bei Uki-Goshi wird nicht ausgehoben, sondern geschwungen bzw. geschleudert. Deswegen ist auch die Analogie, die für Kinder passend ist, bei beiden Würfen ähnlich.

Für die richtige Ausführung ist Körperspannung beider Partner wichtig. Kinder brechen unter unerwartetem Druck manchmal zusammen. Wenn sie „den Hintern zusammenkneifen“ sollen, spannen sie meist unbewusst ebenfalls den Lendenbereich an und der Wurf wirkt dadurch runder.

### Der Griff

Tori fasst um Ukes Rücken in den Stoff der Judojacke, die andere Hand fasst Ukes Arm am Oberarm.

Rechts: Toris rechter Arm unter **Ukes linker** Schulter, Tori fasst mit linken Arm **Ukes rechten** Arm.

Links: Toris linker Arm unter **Ukes rechter** Schulter, Tori fasst mit rechtem Arm **Ukes linken** Arm.

Wurfausführung: „Baum gegen Flugzeug“

Uke und Tori strecken die Arme aus und bilden so ein T. Uke ist ein Baum und steht, Tori ist ein Flugzeug und fliegt. Tori fliegt mit einem Flügel gegen Ukes Bauch und muss sich deswegen um Uke herum drehen, sodass der Flügel der Uke berührt um den Rücken führt. Dort hält Tori fest. Der verbliebene Flügel verheddert sich in den Zweigen (Tori fasst den Arm).

Um weiterfliegen zu können, muss Tori also nun den Baum herausreißen und hinlegen.

Hierzu :

- Uki-Goshi:

stellt Tori ein Bein heraus und zieht Uke darüber, indem Tori Hüfte und Schulter um die Längsachse dreht. Der Baum landet also auf der Seite.

- O-Goshi:

dreht Tori die Hüfte (den Hintern) ein wenig weiter ein, bleibt dabei aber gerade stehen. Tori lädt den Baum nun auf die Hüfte (Uke schwebt) und wirft ihn, indem er sich um die Längsachse in den Schultern dreht. Uke landet auf dem Rücken.