DEINEN UKE SELBER BAUEN

SPORT DOJO BERLIN

Du brauchst:

1. eine Judojacke
2. einen Gürtel
3. ein großes Kissen
   (oder ein großes Kuscheltier)

Schritt 1:
Falte dein Kissen einmal, sodass es nur noch halb so breit ist und lege es in deine Judojacke (weit oben ans Rever).

Schritt 2:
Lege die Jackenenden eng übereinander, sodass das Kissen gut eingepackt ist.

Schritt 3:
Binde deiner Judopuppe nun den Gürtel um (von vorn nach hinten und wieder nach vorn).

Schritt 4:
Ziehe den Gürtel ordentlich fest, damit das Kissen später nicht herausrutscht und mache einen Judoknoten (2-fach Knoten).

Japanisch lernen: Der Geworfene = Uke; Der Werfende = Tori; Judoanzug = Judogi; Judojacke = Kimono; Judogürtel = Obi

ÜBUNGEN MIT DEINER JUDOPUPPE

SPORT DOJO BERLIN

Du brauchst:
deinen selbst gebauten Uke
(Kissen in Judojacke)

Bodentechniken

Kuzure-Kesa-Gatame

Bildquelle: Video vom TuS Wannsee 1896 e.V.

Seitlich neben Uke setzen, Beine nach vorn gestreckt, Jackenärmel über den Oberschenkel legen.

Arm, der näher an Ukes Brust ist, unter den entfernten Jackenärmel legen und an der Schulter von Uke zugreifen.

Jackenärmel vom Oberschenkel über den eigenen Bauch legen und unter der Achsel einklemmen.

Auf Ellenbogenhöhe den Jackenärmel festhalten und das äußere Bein nach hinten anwinkeln.

Mune-Gatame

Im Judositz von der Seite aus neben den Uke setzen.

Eigenen Brustkorb oberhalb des Judogürtels auf den Brustkorb von Uke legen und den entfernten Jäckenarmel mit beiden Armen umfassen.

Beine nach hinten austrecken und weit auseinander krätschen. Die Zehen sind dabei aufgestellt.

Tate-Shio-Gatame + **Kami-Shio-Gatame** können ebenfalls mit deiner Judopuppe geübt werden (Bsp. siehe unten).

Befreiungen

Aus der Kesa-Gatame:
Uke liegt schräg auf Tori. Jackenärmel 1 ist dabei über Toris Schulter, Ärmel 2 unter Toris Arm.

Tori nimmt den freien Arm und schiebt diesen an der Judopuppe Uke vorbei. Dabei dreht er sich in die eigene Bauchlage.

Aus der Mune-Gatame:
Uke liegt seitlich auf Tori. Jackenärmel 1 ist dabei über Toris Arm gelegt.

Tori nimmt den freien Arm (der näher an Ukes Gürtel ist) und dreht sich an der Judopuppe vorbei in die eigene Bauchlage.

Japanisch lernen: Bodentechnik = Ne-Waza; Variante des Schärpen-Haltegriffs = Kuzure-Kesa-Gatame; Brust-Seitvierer = Mune-Gatame

ÜBUNGEN MIT DEINER JUDOPUPPE

SPORT DOJO BERLIN

Du brauchst:

1. deinen selbst gebauten Uke (Kissen in Judojacke)
2. ein großes paar Schuhe
3. einen Besen bzw. Besen stiel oder langen Stock, der in einen Schuh passt.

Standtechniken

Bildquelle: Video vom TuS Wannsee 1896 e.V.

Seoi-Nage oder O-Goshi

1. Judojacke am Ärmel und Rever fassen.
2. Kodokan-Wurfeingang vor den Schuhen.
3. Werfen der Judojacke über die Schulter oder Hüfte.

Seoi-O-Toshi

1. Judojacke am Ärmel auf Ellenbogenhöhe und unter dem Ärmel auf die Schulter der Jacke fassen.
2. Kodokan-Wurfeingang vor den Schuhen.
3. Bein neben den Schuh nach außen schräg nach hinten strecken und Judojacke über das Bein stürzen.

O-Soto-O-Toshi

1. Besenstiel im Schuh, diagonal oben festhalten.
2. Ausfallschritt neben den Besen und Schulter gegen den Besen drücken.
3. Hinteres Bein nachziehen und mit der Wade hinter den Besen stellen.
4. Einen weiteren Schitt mit dem äußeren Bein setzen und den Besen über das andere Bein kippen.

O-Uchi-Gari

1. Besenstiel im Schuh, parallel dazu oben festhalten.
2. Schritt 1 auf der Besenseite zwischen die Schuhe setzen.
3. Nachsetzen des hinteren Beines.
4. Bein auf der Besenseiten hinter den Besen stellen.
5. Mit dem großen Zeh ein großes O auf den Boden malen, Hüfte dabei nach vorn bringen und Blick zum Besen richten.

Japanisch lernen: Standtechnik = Tachi-Waza; Großer Hüftwurf = O-Goshi; Schulterwurf = Seoi-Nage; Schultersturz = Seoi-Otoshi; Großer Außensturz = O-Soto-O-Toshi, Große Innennsichel = O-Uchi-Gari; Hüfte = Koshi; Wegreißen = Gari