

肩技

KATA WAZA
Schultertechniken

JUDO
KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.3 (22.06.2011)

肩技

Kata waza

Schultertechniken

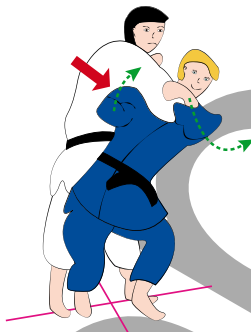
01. Kata seoi
02. Seoi nage
03. Kata guruma
04. Seoi otoshi
05. Hidari kata seoi
06. Seoi age

Die Schultertechniken - Bemerkungen

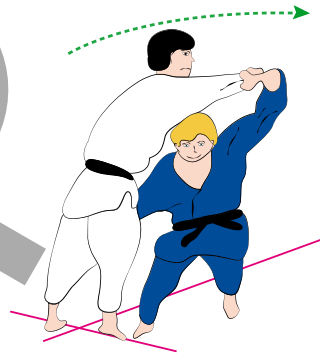
Bei der Gruppe der Schultertechniken (Kata waza) wird UKE mithilfe der Schulter geworfen. Die Techniken werden nach zwei Prinzipien unterschieden:

- Zum Ersten das Anheben von UKE mit sehr engem Kontakt zwischen dem Rücken und der Schulter von TORI zu UKE. (z. B. *Seoi nage*)
- Zum Zweiten das Drehen von UKE, auch hier ist der enge Kontakt von TORI´s Schulter zu UKE zwingend notwendig, aber TORI´s Schulter befindet sich unterhalb von UKE´s Körperschwerpunkt. (z. B. *Kata guruma*)

Im Kano-System gibt es die Gruppe der Schulterwürfe nicht, sie wird zum Bereich der Handwürfe gezählt.



anheben - Abb. 1.3.2a



drehen - Abb. 1.3.3a

1. Schulterwurf

Kata seoi 肩背負

auf der Schulter tragen



Abb. 1.3.1a

TSUKURI: UKE befindet sich in Shizen-hontai, beide Füße befinden sich parallel auf derselben Standlinie. Sein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

Die Eindrehbewegung von TORI gleicht der des 1. Hüftwurfs (*Uki goshi*). TORI befindet sich also mit seinen Füßen zwischen UKE´s Füßen. Schon während der Ausführung der Eindrehtechnik, geht TORI mit aufrechtem Oberkörper leicht in die Knie, sodass sich sein Gesäß unter UKE´s Körperschwerpunkt befindet. Zeitgleich ergreift TORI´s linker Arm den rechten Arm; weit im unteren Ärmelbereich, von UKE und zieht ihn stark nach vorne-rechts.

Durch diese Bewegung bringt TORI seinen Rücken in engen Kontakt mit UKE´s Brust und Bauch. TORI´s rechtes Schulterblatt drückt somit gegen den rechten Brustmuskel und die Achsel von UKE. Der angewinkelte linke Arm von TORI wird unter UKE´s rechten Arm gebracht, und seine Hand greift UKE´s Jacke in Höhe der rechten Schulter; somit wird UKE´s rechter Arm blockiert.

KAKE: Sobald diese Kontaktpunkte hergestellt sind, neigt sich TORI stark nach vorne, wobei die Bewegung durch TORI´s Gesäß unterstützt wird, welches während TORI seine Beine streckt nach hinten gestoßen wird. UKE´s Beine werden vom Boden abgehoben, wobei sich das rechte Bein als Erstes hebt. Dies hat zu Folge, dass UKE nur schlecht zur rechten Seite ausweichen kann.



Abb. 1.3.1b

BEMERKUNG: Die Unterseite von UKE´s rechtem Oberarm muss sich auf dem rechten Bizeps von TORI befinden, und nicht auf seiner Schulter bzw. seinem Schlüsselbein. Dies würde die Wurfausführung und die Kontermöglichkeiten seitens UKE begünstigen.

Diese Technik heißt in japanischen „*Ippon seoi nage*“, dies bedeutet: Schulterwurf durch einen einzigen Punkt.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s Händen, wird das Gewicht von UKE nach vorne gebrochen, sodass UKE auf seinen Fußspitzen steht.



2. Schulterwurf

Seoi nage 背負投

Schulterwurf

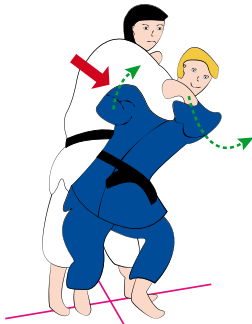


Abb. 1.3.2a

TSUKURI: Es wird dieselbe Technik der Gleichgewichtsbrechung sowie derselbe Wurfeingang wie für den 1. Schulterwurf (*Kata seoi*) angewendet. Aber TORI's rechte Hand lässt den linken Kragen von UKE nicht los, sondern befindet sich ziemlich hoch an UKE's Kragen. Wird zu weit unten an UKE's Kragen gegriffen, können Probleme bei dem weiteren Bewegungsablauf auftreten.

In dem Moment, in dem TORI sich nach links eindreht, um seinen Rücken gegen die Brust von UKE zu drücken; wie in der vorhergehenden Technik, beugt er seinen rechten Arm ohne UKE's Kragen loszulassen, und führt seinen Ellenbogen unter dem rechten Arm von UKE. Die Unterseite seines Unterarms liegt nach dieser Bewegung in UKE's rechter Achselhöhle. Der linke Kragen von UKE ist immer noch von TORI gefasst.

KAKE: Es gilt die gleiche Durchführung wie für den 1. Schulterwurf (*Kata seoi*).

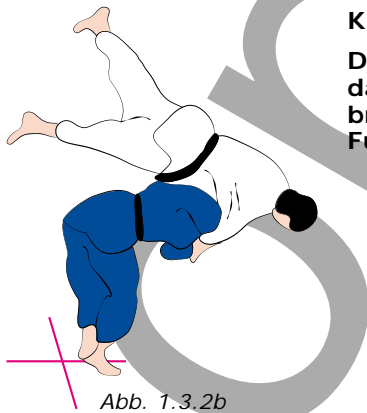


Abb. 1.3.2b

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's Händen, wird das Gewicht von UKE nach vorne gebrochen, sodass UKE auf seinen Fußspitzen steht.



3. Schulterwurf

Kata guruma 肩車

Schulterrad

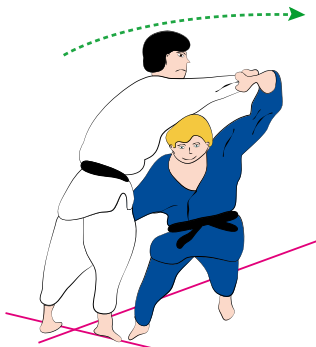


Abb. 1.3.3a

TSUKURI: UKE steht aufrecht, jedoch mit Ungleichgewicht zur rechten Seite. TORI rückt seinen rechten Fuß vor, sodass er vor dem rechten Fuß von UKE zum Stehen kommt. Zeitgleich dreht TORI sich gegen den Uhrzeigersinn um 90° und stellt sein linkes Bein breitbeinig neben sein rechtes Bein. TORI beugt seine Beine, sodass seine Knie einen rechten Winkel bilden, wobei sich seine rechte Körperseite möglichst nah in Richtung UKE neigt, um den entsprechenden Körperkontakt herzustellen, während er mit seiner linken Hand UKE's rechten Arm nach oben vorne über seinen Kopf zu seiner linken Seite zieht.

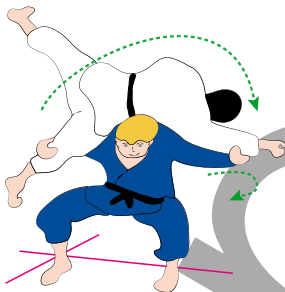


Abb. 1.3.3b

KAKE: Seine rechte Hand, welche den linken Kragen von UKE verlassen hat, wird mit dem Handrücken von innen auf UKE's Wade gelegt. TORI legt hierbei seine rechte Kopfseite etwas oberhalb von UKE's Gürtel, hierbei hält er den Zug seiner linken Hand aufrecht. UKE wird seitlich auf TORI's Schultern gezogen. Seine rechte Hand wirkt hierbei durch entsprechenden Druck unterstützend mit. UKE befindet sich letztendlich querliegend auf TORI's Schultern und bildet eine Linie von TORI's

rechter Schulter bis zur linken Schulter, über den Nacken (TORI und UKE bilden ein „T“).

Während der kompletten Durchführung dieser Technik ist TORI's Oberkörper nicht ab gebeugt, sondern befindet sich senkrecht zum Boden. TORI streckt nun seine Beine und zieht, während der Streckbewegung, sein rechtes Bein neben sein linkes Bein. Durch zeitgleichen Zug mit dem linken Arm und Druck mit seiner rechten Hand fällt UKE seitlich links von TORI zu Boden. (UKE „rollt“ förmlich über TORI's Schultern). Hierbei hat TORI ständig den rechten Arm von UKE mithilfe seines linken Arms unter Kontrolle.

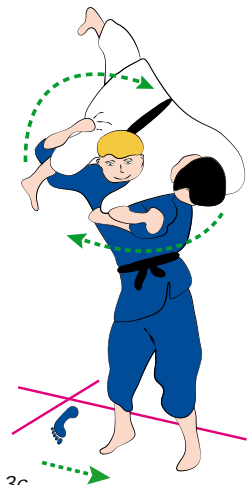
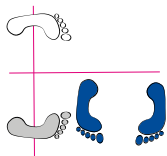


Abb. 1.3.3c

BEMERKUNG: Im Kinderbereich bis zum 3. Kyu kann der Niederwurf von UKE nach vorne über TORI´s Kopf erfolgen. Hierzu beugt TORI sich, nachdem sich UKE auf seinen Schultern befindet, einfach nach vorne. UKE fällt somit direkt vor TORI´s Füße zu Boden.



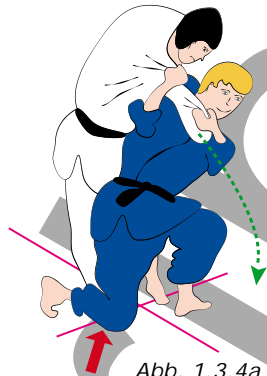
KUZUSHI:

TORI zieht UKE mit seiner linken Hand nach oben vorne.

4. Schulterwurf

Seoi otoshi 背負落

Rücken-Sturz



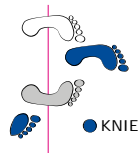
TSUKURI: TORI bringt UKE durch Zug seiner linken Hand nach vorne aus dem Gleichgewicht.

TORI´s Stellung der Arme gleicht der des 1. Schulterwurfs (*Kata seoi*). Es folgt die gleiche Eindrehbewegung wie zum 1. Schulterwurf, wobei TORI aber sein rechter Fuß außen hinter dem rechten Fuß von UKE platziert. Während dieser Eindrehbewegung setzt er sein rechtes Knie auf den Boden, sodass seine Wade Kontakt mit UKE´s Knöchel hat. TORI´s Schienbein liegt nach hinten gestreckt auf dem Boden. Die Kontaktpunkte von TORI´s Schulter und Rücken mit UKE ist bei dieser Technik wesentlich mehr zur Seite ausgerichtet als bei dem 1. Schulterwurf (*Kata seoi*). TORI hat demzufolge viel weniger Kontakt mit der Brust von UKE.

KAKE: Der Wurf erfolgt über die Schulter von TORI, wobei sein Knie den Kontakt zum Boden nicht verlieren darf.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s Händen, wird das Gewicht von UKE nach vorne gebrochen, sodass UKE auf seinen Fußspitzen steht.



5. Schulterwurf

Hidari kata seoi 左肩背負

linke Schulter Rücken



TSUKURI: UKE hat sein linkes Bein belastet bzw. befindet sich an TORI´s linker Seite.

TORI stellt seinen rechten Fuß vor und zwischen die Füße von UKE; auf UKE´s Mittelachse. Er dreht sich auf diesem Fuß im Uhrzeigersinn ein, und stellt sein linkes gestrecktes Bein außen gegen UKE´s linkes Bein, etwas nach hinten versetzt, sodass sich TORI´s Fuß hinter UKE befindet. Sein Schenkel hat engen Kontakt mit dem linken Knie von UKE.

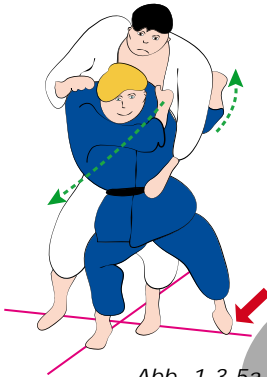


Abb. 1.3.5a

Während der Eindrehphase löst TORI den Griff von UKE´s rechten Ärmel und sein angewinkelter linker Arm wird unter der linken Achsel von UKE geführt, sodass TORI´s Bizeps von unten gegen den Oberarm von UKE drückt; wie für den 1. Schulterwurf (*Kata seoi*) nur in linker Ausführung.

Die Stellung lehnt sich stark an die des 1. Schulterwurfs an, mit dem Unterschied, dass TORI´s Bein weiter nach hinten und außen gestellt ist, und sich in einer gestreckten Stellung befindet.

KAKE: TORI beugt sein rechtes Bein. UKE befindet sich in einer nach vorne gebeugten Haltung und ist um TORI´s linken Oberarm „gerollt“. Der Niederwurf erfolgt letztendlich durch eine starke Körperdrehung seitens TORI nach unten rechts.

BEMERKUNG: Die Stellung ist mitunter ein bisschen seitlicher als für den 1. (*Kata seoi*) und 2. (*Seoi nage*) Schulterwurf.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s Händen, wird das Gewicht von UKE nach vorne gebrochen, sodass UKE auf seinen Fußspitzen steht.



6. Schulterwurf

Seoi age 背負上

Rücken-Heber

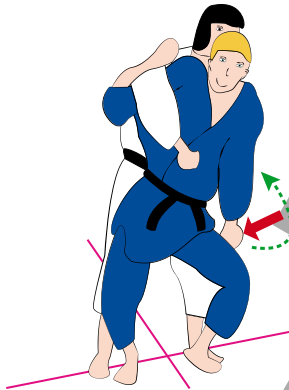


Abb. 1.3.6a

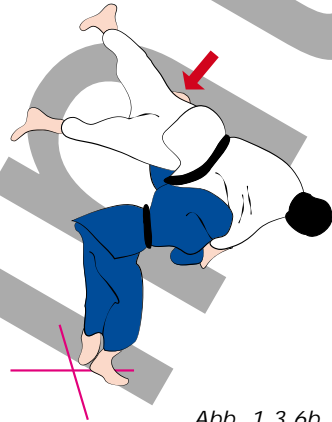


Abb. 1.3.6b

TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Wartestellung, seine Beine stehen etwas weiter auseinander als normal. TORI führt seinen linken Fuß zwischen die Füße von UKE, sodass er sich ungefähr auf derselben Standlinie mit UKE's Füßen befindet. TORI dreht sich über diesen linken Fuß ein und stellt seinen rechten Fuß neben seinen linken Fuß. Der weitere Wurfeingang entspricht dem der 1. Schultertechnik (*Kata seoi*).

KAKE: Nachdem TORI UKE aus dem Gleichgewicht gebracht hat und letztendlich der Niederwurf erfolgt, löst TORI seine linke Hand von UKE's rechtem Ärmel und führt sie an das linke Bein von UKE, etwa auf Kniehöhe. Während UKE geworfen wird, gibt die linke Hand von UKE entsprechenden Schwung auf das linke Bein von UKE um den Niederwurf zu verstärken.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's Händen, wird das Gewicht von UKE nach vorne gebrochen, sodass UKE auf seinen Fußspitzen steht.



VARIANTE 1:

Hier löst TORI, im Gegensatz zur ersten Technik, nicht seine linke Hand von UKE's Ärmel, sondern führt seine rechte Hand an das rechte Knie von UKE, um dem Fall entsprechenden Schwung zu geben.

Die Wurfausführung ist letztendlich gleich, die Wurfunterstützung durch TORI's Hand erfolgt lediglich auf der anderen Seite.

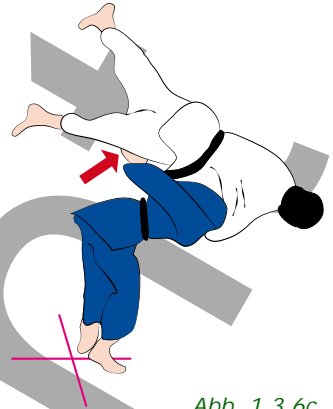


Abb. 1.3.6c

VARIANTE 2:

Nachdem TORI UKE ausgehoben hat, werden hier beide Hände an das jeweilige Bein von UKE geführt um den Wurf zu unterstützen. Der Wurfeingang und -ansatz bleiben wiederum gleich. Wichtig bei dieser Variante ist, dass die Hände erst gelöst werden, wenn UKE bereits kurz vor, bzw. bereits am Fallen ist. TORI „schubst“ UKE nun einfach mit beiden Händen über seine rechte Schulter.

UKE muss seinen Fall gut kontrollieren, da TORI den Fall von UKE nicht mit seinen Händen unterstützen bzw. abfangen kann.

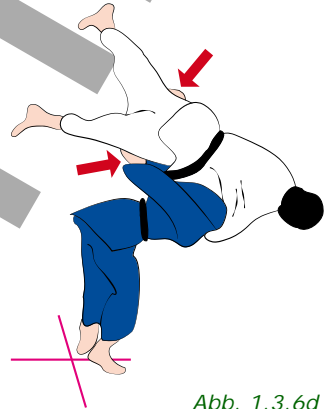


Abb. 1.3.6d

Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	16.04.2011	Bucherstellung
11.2	04.05.2011	Cover eingefügt
11.3	22.06.2011	Bemerkungen Schulterwürfe eingefügt

Es können sich immer Fehler einschleichen, solltet ihr welche finden, bin ich dankbar, wenn ihr mich unter der EMail

info@schuljudo.de

informieren würdet.