

Judo-Kampftechnik



Demonstration eines Tai-otoshi im Jahre 1985, Tori: Wolfgang Hägele

Uchi-mata

Wer schon etwas älter ist,
der übt gern für die Kata.
Doch wer lieber kämpfen will,
der übt den Uchi-mata.

Der Wurf ist international
die Technik Nummer eins.
Wichtig ist bei Uchi-mata
das Hochschwingen des Beins.

Um das Hochschwingen zu üben,
halt dich besser fest,
wirf dein Bein nach hinten hoch,
das ist ein guter Test.

Der Oberkörper geht nach unten,
das Bein gestreckt nach oben.
Wenn du das mit Uke machst,
wird dieser angehoben.

Uke darf nicht stehenbleiben,
er schwebt frei in der Luft,
wenn er dann beim Wettkampf fällt,
der Schiri Ippon ruft.

Tai-otoshi

Willst du im Kampf erfolgreich sein,
musst du dich spezialisieren
auf einen Wurf, den du beherrschst,
und damit dominieren.

Im Unterschied zur Kyu-Prüfung
wird sich dein Gegner wehren.
Du musst ihn also überlisten,
und seinen Angriff stören.

Versuch es nicht mit Tomoe-nage
und mach nicht nur O-goshi.
In vielen Situationen
empfiehlt sich Tai-otoshi.

Tai-otoshi taugt als Angriff,
du kannst ihn kombinieren
mit jeder Technik, und als Konter
den Gegner attackieren.

Tokio Hirano war darin
ein wahrer Spezialist.
Er demonstrierte diese Technik
fast wie ein Artist.