

Judogürtel binden & Gleichgewicht brechen – Simon Bats

Eine Beschreibung nach http://www.judowirbel.de/theorie/guertel_binden.php

Immer wieder wird gefragt, wie denn der Gürtel richtig gebunden wird. Nun, ich habe verschiedene Varianten gesehen, halte aber die folgende für die Beste, weil dabei insbesondere neue Gürtel relativ gut halten. Und noch ein Vorteil: Sehgeschädigte haben mit dieser Art und Weise die geringsten Probleme, dieses schwierige Gürtelbinden zu erlernen.



- ü die linke Seite der Judojacke über die rechte Seite legen
- ü die Mitte des Gürtel auf "Bauchnabelhöhe" legen

(Geübte Gürtelbinder wickeln den Obi schon in der richtigen Länge um sich herum: Dadurch liegt der Gürtel hinten glatt)

- ü Nun drehe dich um und kreuze hinten den Gürtel.
- ü Vorne nochmals das Gleiche: Einfach den Gürtel kreuzen!
- ü Das oberste Gürtelende (bei uns das Schwarze) wird von unten unter allen Gürtellagen hindurch gesteckt...



- ü Nun von oben wieder zwischen den Gürtel ziehen. Die beiden Gürtelenden zeigen nun in dieselbe Richtung. Passt bitte darauf auf, dass bei dieser Aktion der Gürtel nicht verdreht wird!

- ü Nun ist der "orange" Teil dran: Hole den orangenen Teil und stecke ihn von oben durch die Schlaufe des schwarzen Gürtels hindurch (Achtung! Nicht verdrehen!)



- ü Nun noch gründlich festziehen und fertig!

Klar, das muss fleißig geübt werden!

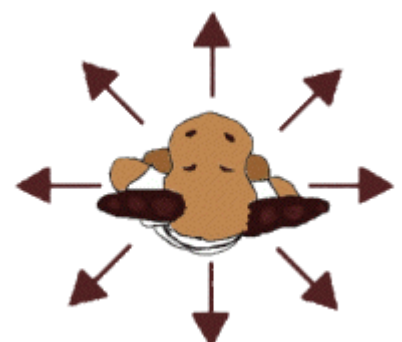
Manchmal reden die Trainer ganz schlau davon, dass man dem Partner "das Gleichgewicht brechen" soll: Und Du verstehst nur Bahnhof!

Lass uns doch mal ein Spiel machen:

Deine Judofreunde stellen sich in einem Kreis dicht an dicht um Dich herum. Du machst Dich steif wie ein Brett und lässt Dich nach hinten, nach vorne oder zur Seite umkippen. Deine Füße bleiben aber auf dem Kreismittelpunkt stehen, als ob sie angeklebt wären. Deine Freunde stützen Dich an Deinen Schultern und "schubsen" Dich im Kreis herum. Es sollte absolute Ehrensache sein, dass Dich niemand fallen lässt.

Logisch - wenn Deine Freunde Dich nicht halten würden, dann würdest Du umfallen: Schließlich bist Du nicht im Gleichgewicht - Dein Gleichgewicht ist also "gebrochen".

Wenn meine Freundin, die Eule Fukurō, nach oben fliegt und auf mich herunter sieht, dann kann sie sehen, dass mein Gleichgewicht in 8 Richtungen gebrochen werden kann: Vorne, hinten, die Seiten und die Diagonalen.



Und diesen Gleichgewichtsbruch kannst Du ausnutzen, um Deinen Partner leichter werfen zu können. Wie das genau funktioniert, erkläre ich Dir in der nächsten Lektion.