

# Judofüchse

vom  
TSV Hordorf



[www.judofuechse-hordorf.de](http://www.judofuechse-hordorf.de)

## Trainingsplan 5

Thema: Kodokan Eingang



Ausgangsposition



Schritt 1



Schritt 2

Tori geht vorwärts (oder Tori steht Uke gegenüber). Der rechte Fuß von Tori wird diagonal nach vorne, vor den rechten Fuß von Uke, gestellt (Bild Schritt 1). Dabei zieht Tori mit dem linken Arm (Zugarm) und mit Unterstützung der Hubhand (rechter Arm schiebt sich am Revers/Jackenkragen) Uke zu sich hin und bringt Uke somit aus dem Gleichgewicht. Durch das Rückkreuzen des linken Fußes dreht sich Tori um 180°, mit dem Bauch vor Ukes Po. So wird die Drehung komplett (Bild Schritt 2). Beide Füße/Zehen zeigen in die Wurfrichtung.

**Aufgabe 1:** Übt die Grund-/Schrittfolge (ohne speziellen Wurf).

**Aufgabe 2:** Welche Würfe kann man aus dieser Schrittfolge werfen? Versucht so viele wie möglich zu finden und schreibt euch die Techniken auf.

---

---

---

---

---

# Judofüchse vom TSV Hordorf



[www.judofuechse-hordorf.de](http://www.judofuechse-hordorf.de)

Trainingsplan 5  
Seite 2

**Aufgabe 3:** Übt die Schrittfolge anhand eines Wurfes. Es kann sein, dass man bei einigen Würfen die Grund-/Schrittfolge nicht ganz genau nachmachen kann.  
Z.B. Seoi Otoshi: Euer rechter Fuß wird von außen eng an den rechten Fuß von Uke gestellt.

**Aufgabe 4:** Könnt ihr Unterschiede oder Gemeinsamkeiten zum Pulling Out Eingang (Trainingsplan 4) feststellen? Schreibt es euch auf.

---

---

---

---

---

---

Das sollte ich wissen:



Tori = der Ausführende/Angreifer



Uke = Verteidiger/ der an dem die Technik durchgeführt wird