

Yoko-shiho-gatame (横四方固)

Kodokan Definition: *“A technique to hold down the opponent’s upper body under the chest and abdomen region by grabbing his belt or trousers through his legs with the right hand from the right side of the opponent lying on his back and gripping his left side-collar through the back of his neck with the left hand.”*

(Eine Technik, den Oberkörper des auf dem Boden liegenden Gegners mit der (eigenen) Brust- und Bauchregion am Boden zu halten, indem dessen Gürtel oder Hose durch die Beine hindurch mit der rechten Hand von der rechten Seite her gegriffen wird und die linke Kragenseite mit der linken Hand unter dem Nacken hindurch gegriffen wird.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Shi ist die japanische Zahl vier, *ho* bedeutet Richtungen. Zusammengesetzt wird *shiho* im Sinne von „alle Richtungen“ oder auch Quadrat verwendet. *Yoko* bedeutet Seite oder seitlich. Von Yoko-shiho-gatame gibt es zahlreiche Varianten, jedoch sind bislang keine dieser Varianten als eigenständige Techniken vom Kodokan in die offizielle Technikliste aufgenommen worden. In Kodokan-Lehrbüchern findet man jedoch interessanter Weise die Bezeichnung Kuzure-yoko-shiho-gatame.



Grundlegende Form (*kihon kata*)
wie in der Startposition der
Katame-no-kata



Aufbau einer Stütze mit dem
linken Arm



Verstärkung der Kopfkontrolle
durch Griff am eigenen Judogi und
Kontrolle von Ukes Bein mit der
freien Hand



Einklemmen von Ukes Arm
zwischen den Oberkörpern bzw.
unter Toris linker Achsel



Kontrolle der Schulter ohne den
Kopf mit zu umgreifen



Kontrolle von Ukes Arm mit
Te-gatame