

基
技

MOTO WAZA
Grundlagen

JUDO
KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 13.1 (01.07.2013)

基 技

Moto waza

Grundtechniken

Judoprinzipien

Rei

Keiko

Ukemi

Shisei

Kumi kata

Shintai

Wurfphasen

Moto waza - Basis-/Grundtechniken

Unter Waza versteht man im Judo und in anderen japanischen Kampfsportarten, die Technik an sich. Technikgruppen werden u.a. mit Ashi waza (Fuß/Beintechniken), Jime waza (Würgetechniken), usw. bezeichnet.

基	Grundlage, Basis,
基	Fundament, Ursprung
	+
技	Technik, Fähigkeit
	=
<hr/>	
基技	moto waza

Der Begriff Moto waza, ist kein im Kampfsport feststehender Begriff. Er setzt sich aus den Kanji, waza für Technik bzw. Fähigkeit und moto im Sinne von Grundlage, Basis, Fundament zusammen. Also Grund- oder Basistechniken innerhalb der Gesamtheit der Judo (Kampfsport-) Techniken. Bei den Techniken welche zur Grundlage des Judosports gehören, kann man durch aus unterschiedlicher Meinung sein.

Meiner Meinung nach sind in den Grundlagen eines jeden Judoka nicht nur die rein sportlichen Aspekte zu betrachten. Auch die geistigen und zeremoniellen Techniken sind nicht außer Acht zulassen. Jeder Judoka ob aktiv oder passiv sollte die alten überlieferten Traditionen kennen und achten. Viele der „passiven“ Techniken sind historisch überliefert und bilden einen festen Bestandteil der Judotechniken. Sie helfen und unterstützen den Judoka auf seinem Weg (Do) nicht nur in sportlicher Sicht, sondern auf seinem Weg durch das Leben. Diese Techniken, sei es nun die Begrüßung (Rei) oder auch die Art ein effektives, traditionelles *Training (Keiko)* durchzuführen, sind fest mit dem Judoprinzip des Ji ta kyo ai (Miteinander gedeihen, Leben in Harmonie) verwurzelt. Leider wird heut zu Tage immer weniger auf die traditionellen Werte des Judo innerhalb des Trainings eingegangen.

Der zweite Teil der Basistechniken beschreibt die rein „aktiven“ Techniken, welche jeder Judoka zu erlernen hat, um erfolgreich die Durchführung der eigentlichen Techniken (Nage-, Katame waza, u.a.) oder auch um im sportlichen Wettkampf zum Erfolg und Sieg zu gelangen, zu meistern hat. Hier steht an erster Stelle die Fallschule (*Ukemi waza*) gefolgt von weiteren Grundlagen, wie Fassarten (*Kumi kata*), Körperstellungen (*Shisei*) und -bewegungen (*Shintai*). Zur Verständnis einer jeden Wurftechnik (Nage waza) oder auch auf dem Weg zum erfolgreichen Wettkämpfer, ist es unbedingt notwendig die *Wurfphasen* einer jeden Wurftechnik zu kennen und letztendlich auch umzusetzen.

Diese „aktiven“ Grundlagen sind dem Judoprinzip des *Sei Ryoku zen yo* (Optimaler Einsatz der Kräfte) zu zuordnen.

Man kann durch aus der Meinung sein, innerhalb der hier dargestellten Grundlagen fehlt die eine oder andere Technik oder Rubrik. Wobei dies hier lediglich den Versuch darstellen soll, die essentiellen Techniken, welche dem Judoka helfen sich auf seinem Weg (Do) zu Recht zu finden und die sportliche Durchführung des Judo zu erleichtern, aufzuzeigen.

Die Judoprinzipien



Nach Aussage von Jigoro Kano wird das Judo durch das Prinzip „der optimalen Anwendung der Energie in Angriff und Abwehr anzuwenden und so zum eigentlichen Übungsgegenstand zu machen“. Die Situation richtig einzuschätzen und abzuwägen ist eines der entscheidenden Merkmale.

„Judo ist ein Prinzip: Das Training, der Kampf ist nur ein Weg, um dieses Prinzip zu verwirklichen“.

Zitat von Jigoro Kano

JU (sanft) ist mehr als nur ein Synonym für „nachgeben um zu siegen“, es steht auch für die unbefangene und lockere Haltung des Judoka. Desto höher der Meistergrad im Judo, umso deutlicher wird, dass Sinn und Ziel der Kampfkunst eigentlich gar nicht das Kämpfen ist, sondern ein Leben in Harmonie mit sich selbst und der Mitwelt.

Jigoro Kano stellte das Üben, Trainieren und Anwenden von Judotechniken unter den Schirm zweier Prinzipien:

- *Sei ryoku zen yo* - Das technisch-taktische Prinzip
- *Ji ta kyo ei* - Das ethische Prinzip



Sei ryoku zen yo

Technisch-taktische Prinzip

精

Sei

Geist, Energie, Vitalität

力

Ryoku

Kraft, Körperkraft, Geisteskraft, Können, Macht, Gewalt
sich anstrengen, sich grosse Mühe geben,
sich bemühen, fleissig arbeiten, streben

善

Zen

gut

用

Yo

Angelegenheit, Geschäft
gebrauchen, benutzen

Das erste Prinzip umschreibt, die Ausführung der Judotechniken, sowie das Verhalten der Judoka im Kampf. Es kann mit „Bester Einsatz von Geist und Körper“ oder „Bester Einsatz der vorhandenen Kräfte“ umschrieben werden und will zum Ausdruckbringen, dass reiner physischer Krafteinsatz keinen entscheidenden Vorteil bringt.

Mit diesem Prinzip will Jigoro Kano den Begriff Ju (sanft, nachgeben, geschmeidig) des Wortes Judo näher charakterisieren. Die Idee des „Siegens durch Nachgeben“, sowohl als körperliche Eigenschaft als auch als geistig-emotionale Einstellung spiegelt sich in diesem Prinzip deutlich wieder.

In der Ausführung des Judo, sowohl beim Üben wie auch im Kampf, können folgende theoretisch-taktischen Grundsätze diesem Prinzip zugeordnet werden:

- Ausnutzen der Bewegungen von UKE und TORI´s eigener Schwung
- Anwenden der physikalischen Hebelgesetze
- Brechen des Gleichgewichts (*Kuzushi*)
- TORI´s Gewicht wird mehr eingesetzt als seine Körperkraft
- bei aggressiven Handlungen von UKE behält TORI die Übersicht
- TORI beobachtet UKE und nutzt dessen Schwachpunkte
- TORI setzt seine eigenen Stärken gegen die Schwächen von UKE ein

Ji ta kyo ei

Ethische Prinzip

自	Ji	Selbst unwillkürlich, naturgemäß, automatisch
他	Ta	der Andere anderer Ort; außer, noch, noch dazu, sonst noch, daneben, darüber hinaus, außerdem, anderer, zweit, ferner
共	Kyo	zusammen, beide, alle
栄	Ei	Ruhm, Ehre, Glanz Glänzen gedeihen, blühen

Das zweite Prinzip Jigoro Kanos stuft Judo weitaus höher ein als „nur“ als Kampfsportart, sondern charakterisiert Judo als Erziehungssystem. Übersetzen kann man dieses Prinzip mit „Gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt“ oder „Das beiderseitige Wohlergehen“. Kano will aufzeigen, mit welcher Haltung und Einstellung der Judoka Judo betreiben und erlernen soll. Jigoro Kano definiert hiermit, dass der Partner im Training nicht nur zum Üben da ist, sondern UKE nimmt eine Rolle ein, in der TORI für ihn Verantwortung entwickeln muss und auch für dessen technische und persönliche Weiterentwicklung genauso Verantwortung übernimmt, wie für sich selbst.

Ohne einen UKE, welcher freimütig mitarbeitet ist das Betreiben von Judo nicht möglich. Mit dem Aspekt des gegenseitigen Verstehens und Helfens hat Jigoro Kano das Prinzip des Do („Weg, Prinzip, Grundsatz“) innerhalb des Judobegriffs als Lebensweg oder prinzipielle Einstellung zum Miteinander umrissen. Auf der Tatami oder auch im Wettkampf erscheint dieses Prinzip unter anderem in der Kontrolle von UKE´s Fall (*Nage*) durch TORI oder auch dadurch, dass UKE bei Würge- (Jime-) und/oder Hebeltechniken (Kansetsu waza) rechtzeitig abschlägt und TORI die Technik daraufhin umgehend beendet

Dieses zweite Prinzip wird unter anderem durch folgende Aspekte charakterisiert:

- Alle Judoka trainieren gemeinsam und kein Partner wird als Trainingspartner abgelehnt.
- Das Üben von Techniken und beim Randori wird grundsätzlich Rücksicht auf Alter, Geschlecht, körperliche und technische Entwicklung des Partners genommen. So werden gegenseitige Erfolgserlebnisse ermöglicht.
- jeder Judoka der Gruppe ist bereit, für sein Handeln und auch für die gesamte Gruppe Verantwortung zu übernehmen. Insbesondere für die Anfänger und jüngeren Judoka.

Rei

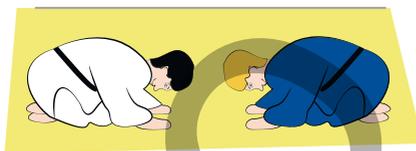
Die Begrüßung / Verbeugung



Rei ist ein japanischer Dankes- und Höflichkeitsausdruck. Der Begriff Rei bedeutet: Gruß, Höflichkeit; Dank, Lohn. Reishiki/Reigi - Etikette, Formalität, Zeremoniell, Keirei - Gruß, Verbeugung. In Japan ist dieser Ausdruck tief in der Gesellschaft verwurzelt. So wird Rei von Schulklassen zu Beginn des Unterrichts oder bei Firmenbesprechungen benutzt. Das Grüßen ist nicht nur Ausdruck von Höflichkeit oder einer gewissen Freundlichkeit zwischen den Übenden, es ist die „Seele des Judo“. Einen Übungspartner nachlässig anzusprechen oder nicht zu grüßen kommt einer Beleidigung gleich. Dieselbe Bedeutung hat der Gruß am Anfang und am Ende jeder Kata. Diese Unterordnung unter das Höhere ist wichtig für den Geist des Budo. Sie entwickelt die Demut in der generellen Haltung gegenüber dem Leben. Der erste Kampf, den es zu gewinnen gilt, ist der gegen sich selbst.

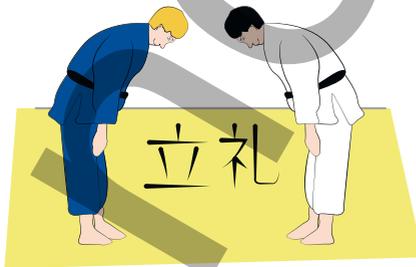
In den Budo-Disziplinen beginnt und endet eine Übungsstunde mit einer gemeinsamen Verneigung (Rei ni hajimari, rei ni owaru). Im Allgemeinen wird sich vor dem Lehrer (Sensei ni rei) verbeugt, was auch Angrüßen genannt wird. Grundsätzlich wird zwischen dem Gruß im Sitzen und dem Gruß im Stehen unterschieden.

座礼



Za rei – Verbeugung im Sitzen

Im Knien grüßt man vor Beginn und am Ende einer jeden Übungsstunde in einer Linie. Schüler und Lehrer sitzen sich dabei gegenüber. Auch vor und nach dem Üben von Boden-Aktivitäten (Ne waza) grüßt man im Knien.



Ritsu rei – Verbeugung im Stand

Eine Verbeugung im Stand ist die korrekte Art, einen Partner zum Üben aufzufordern und sich nach dem Üben zu bedanken und zu verabschieden. Mit jeder Verbeugung gibt man das Versprechen, die Judo-Prinzipien nach bestem Können zu beachten. Die Verbeugung nach dem Üben ist der Dank an den Partner, dass man mit ihm und von ihm lernen konnte.

Sensei ni rei - Gruß zum Lehrer

Sensei ni rei bezeichnet den Gruß zum Lehrer oder Meister. Als Träger des Ideals grüßt der Schüler ihn im Zeichen seines Respektes gegenüber dem Höheren. Dieselbe Bedeutung haben die Grußformen Sempai ni rei und Shihan ni rei.

Sempai ni rei ist der Gruß zum Älteren, der die Schüler in demselben Auftrag wie der Sensei unterrichtet. Auf dem gleichen Prinzip beruht der Gruß des Niedergraduierten gegenüber jedem Höhergraduierten.

Shihan oder Hanshi hingegen bezeichnet eine Budo-Graduierung aus den höheren Stufen des Weges. Diese Meister stehen außerhalb des Unterrichts und befinden sich nur zu besonderen Anlässen zusammen mit den Schülern im Dojo.

Otagai ni rei - Gruß zu Mitübenden

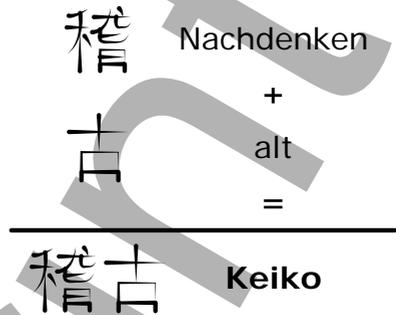
Otagai ni rei ist der zweite Gruß, den man im Training verwendet. Er wird im Stand (Ritsu rei) ausgeführt. Otagai ni rei bezeichnet den Gruß der Übenden untereinander und drückt den grundlegenden Respekt aus, den ein Mensch dem anderen schuldet. Er wird als Gruß zu Anfang des Trainings verwendet, vor und nach den Kombinations- und Partnerübungen, als Dank für die Hilfe eines Mitübenden oder zur höflichen Begrüßung von Gästen.

Keiko

Trainings-/Übungsformen

Keiko ist der Begriff für Üben oder Training im Budo.

Ein wesentliches Kennzeichen von Keiko ist zum Beispiel das Üben mit permanenter Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle. Die Kanji für den Begriff Keiko setzen sich zusammen aus den Zeichen für „nachdenken“ bzw. „überlegen“ und „alt“ (im Sinne von Gegenständen) – also über altes (bewährtes) nachdenken; die alten Werte nicht vergessen.



Hieraus wird deutlich, daß jegliches Üben untrennbar mit größtmöglicher Aufmerksamkeit verbunden ist. So wie das Ergebnis von Nachdenken oftmals ein Verstehen ist, bewirkt richtiges Üben das Begreifen der Zusammenhänge. Dies hat weniger mit Logik als vielmehr mit Intuition zu tun. Außerdem steht die Perfektion der Technik nicht so sehr im Vordergrund. Keiko wirkt über reines zielgerichtetes Techniktraining hinaus. Das Üben von Waza (Technik) ist nur ein Element des Keiko. Die anderen wichtigen Elemente sind Shin (Geist) und Ki (Energie). Waza hilft uns, uns unserer Grenzen bewußt zu werden.

Die wirklich entscheidenden Grenzen im Dojo sind die Grenzen zu unseren Lehrern, Trainingspartnern oder Schülern. Hier ist respektvollster Umgang gefordert. Und Grenzüberschreitungen sind hier auch sehr viel schwerwiegender als wenn wir uns schlicht und einfach überanstrengen. Hier werden zwischenmenschliche Grenzen verletzt, und die heilen nur sehr schwer wieder von alleine. Die Übung im Dojo wird daher im Laufe der Zeit mehr und mehr zu einer Übung des zwischenmenschlichen Umgangs und zur Übung des gegenseitigen Respekts. Dies ist die sog. Charakterschulung in den Budo-Sportarten. Die Technik (waza) dient sozusagen als Übungsgerät.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, daß in leider viel zu vielen Dojos gegen das Prinzip des Keiko verstoßen wird; wenn schwächere Schüler verspottet werden, wenn Techniken weit jenseits der Schmerzgrenze vorgeführt werden, oder auch wenn Übungen verlangt werden, die auf Dauer die Gesundheit ruinieren.

Die letzten beiden Bereiche werden im Keiko unter dem Üben der Elemente Shin und Ki verstanden. Die Vorstellung von Ki ist relativ einfach zu verstehen wenn man weiß daß nach asiatischer Vorstellung der gesamte Kosmos von Ki, das heißt Lebensenergie, durchdrungen ist. Ki ist z. B. in der Luft, oder im Wasser. Mißachtung des Ki führt zwangsläufig zu einer Schwächung der Lebensenergie. Ki begreifen, Ki spüren ist jedoch das Ergebnis langen Übens. Shin ist der Geist, der ständig

bemüht ist zu wachsen und sich um ein intuitives Verstehen der inneren Zusammenhänge bemüht.

Keiko ist nicht ohne die Anleitung eines Lehrers möglich. Ein Lehrer ist sehr wichtig, weil die Elemente des Keiko nicht aus Büchern gelernt werden können. Sie müssen vielmehr gespürt werden und das ist eben nur unter Anleitung eines Lehrers möglich, der über entsprechende Erfahrung verfügt.

Vor diesem Hintergrund wird auch eine typische Geschichte die wir bereits in den unterschiedlichsten Varianten gehört haben verständlich. Es geht um den Schüler, der seinen Meister fragt wie lange es dauert, bis er selbst die Meisterschaft erreicht. Als die Antwort für ihn unbefriedigend ausfällt, versucht er mit dem Meister zu verhandeln indem er anbietet sich noch stärker anzustrengen. Aber an statt das ihm eine Verkürzung der Lehrzeit in Aussicht gestellt wird. Verlängert sie sich noch.

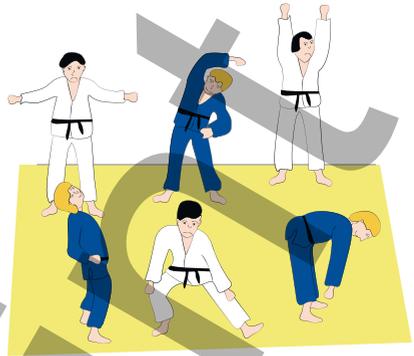
Von unserem westlichen rationalen Standpunkt aus würden wir jetzt sportmedizinisch argumentieren. Übermäßiges hartes Training bringt keinen Fortschritt, weil dem Körper die Gelegenheit zur Regeneration fehlt. Es kommt zum Phänomen des sog Übertrainings. Fortschritte bleiben aus, die Leistungsfähigkeit geht sogar zurück und die Verletzungsanfälligkeit steigt. Wir wissen aber jetzt, daß der Schüler ein Übermaß an Waza angeboten hat. Dies führt zu einer Vernachlässigung der anderen Elemente Shin und Ki. Für wahre Meisterschaft ist aber die Balance zwischen allen Elementen des Keiko Voraussetzung.

*Auszugsweise mit Genehmigung von
Claudia Schröder / www.jiu-jitsu-kerpen.de*

Basis Trainingsmethodik

Junbi undo - vorbereitende Übungen

Junbi undo ist ein altes System an Aufwärmübungen. Die Übungen beginnen grundsätzlich am Fuß, also unten und enden am Kopf; oben. Es dient der körperlichen und mentalen Vorbereitung auf das Judotraining. Gymnastik, Kraftkoordination, Dehn- und Atemübungen fördern die körperliche Stärke und Durchhaltevermögen während des Trainings. Des Weiteren wird die



Blutzirkulation verbessert sowie Muskeln und Sehnen auf das Training vorbereitet. Die Übungen werden hierbei durch eine bewusste Atmung unterstützt, was zur Folge hat, dass eine bessere Beweglichkeit erreicht wird. Die Übungen sollen alle Bereiche wie z.B. Fuß, Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Wirbelsäule, Schulter/Ellenbogen und Nacken einschließen.

Aufwärmtraining kann verschiedene Inhalte aufweisen, grundsätzlich werden zwischen den folgenden Arten unterschieden:

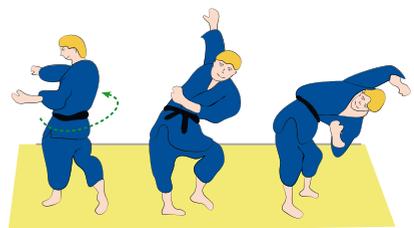
- Aktives Aufwärmen – hierunter versteht man das aktive aber nicht voll auslastende bewegen von Muskeln oder Muskelgruppen. Das Verletzungsrisiko des Knorpel, Bänder und Gelenke sinkt wesentlich durch das entsprechende Aufwärmen.
- Passives Aufwärmen – hierunter fallen z.B. Massagen, Einreibungen, usw. um die Muskulatur zu lockern oder die Hauttemperatur zu erhöhen. Diese Form des Aufwärmens ist alleine nicht ausreichend. Es kann als Ergänzung zum aktiven Aufwärmen angewendet werden.
- Mentales Aufwärmen – hier spielt man gedankliche konkrete Bewegungsabläufe durch. Mentales Aufwärmen muss jedoch immer in Verbindung mit aktivem Aufwärmen stehen. Jedoch muss mentales Aufwärmen oft regelrecht erlernt werden und hängt stark von der Persönlichkeitsstruktur des Judoka ab.

Tandoku renshu – Einzelübungen

Tandoku = alleine

Renshu = üben

Tandoku Renshu ist der offizielle Name des Kodokan für das Üben von Bewegungsabläufen ohne Partner, welches von Jigoro Kano entwickelt wurde.



Tandoku renshu beinhaltet das Trainieren von Bewegungsabläufen einer Technik ohne Partner, mit sogenannte Imitationsbewegungen. Mit Tandoku renshu wird die Koordination von aufeinanderfolgenden Bewegungen geübt und verbessert, wobei der komplette Bewegungsablauf der zu üben den Technik bekannt sein muss. Diese Übungsform bietet sich auch hervorragend an, um Bewegungsabläufe in der Gruppe zu trainieren.

Sotai renshu – Partnerübungen

Sotai renshu beinhaltet das Trainieren der eigentlichen technischen Praxis im Judo mit Partner. Die Techniken werden im Gegensatz zum Tandoku renshu zusammen mit einem Partner geübt um diese zu erlernen oder zu verbessern. Eine stetige Selbstkontrolle ist auch hier unerlässlich.



Uchi komi

wiederholtes Üben

Beim Uchi komi wird auf das gezielte wiederholen von Bewegungsabläufen trainiert. Sinn und Zweck dieser Übungen ist es den Bewegungsrhythmus und die Geschwindigkeit zu verbessern, bzw. eine Automatisierung zu erzielen. Hier braucht z.B. eine Wurftechnik nicht bis zu ihrem Ende (*Nage*) durchgeführt werden, wobei die beiden ersten beiden Phasen (*Kuzushi*, *Tsukuri*) der Wurftechnik im Ganzen ausgeführt werden sollen; *Kake* kann angedeutet werden. Uchi komi kann sowohl als Tandokurenshu wie auch als *Sotai renshu* trainiert werden.

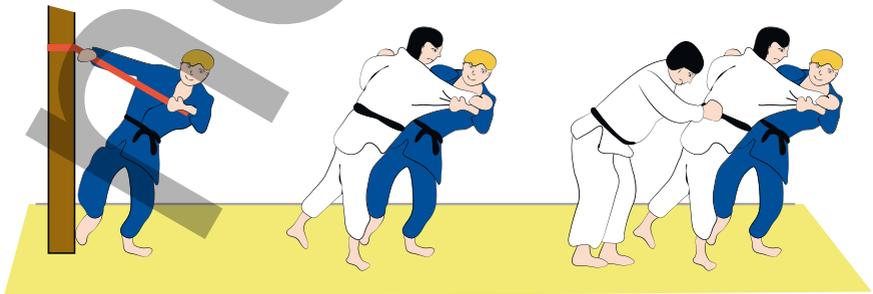
Die definierten Übungsziele des Uchi komi sind unter anderem:

- Verbesserung der Bewegungsabläufe
- Optimierung der Schnelligkeit beim *Kuzushi*, *Tsukuri* und *Nage*
- bessere und schnellere *Kumi kata*

Das Uchi komi Training gestaltet sich recht vielseitig, je nach Zielvorgabe, also „Was soll verbessert werden?“ kommen verschiedene Trainingsmöglichkeiten zum Einsatz:

Uchi komi für *Tai sabaki* - fehlender Körperkontakt zu UKE, kein ausreichender Hüfteinsatz, fehlender Armzug; TORI führt die Wurftechnik bis *Kake* aus.

- Uchi komi für Renraku waza - Erkennen und Ausnutzen von UKE Abwehrreaktionen zu Kombinationstechniken. (Renraku waza)
- Uchi komi für *Kumi kata* - Erarbeiten und Aufrechterhalten einer Grifftechnik (*Kumi kata*)
- Uchi komi für *Nage* - fehlende körperliche Kondition; hier wird UKE schnell hintereinander geworfen.
- Dreier Uchi komi - fehlende Hebe-, Sichel- und Fegekraft; TORI führt die Wurftechnik bis *Kake* aus, während UKE durch einen dritten Partner entsprechend gehalten wird.
- Uchi komi für Schnellkraft - fehlende Schnelligkeit bei der Ausführung von Wurftechniken; TORI führt die Technik bis zum Ende der 2. Wurfphase (*Tsukuri*) aus.



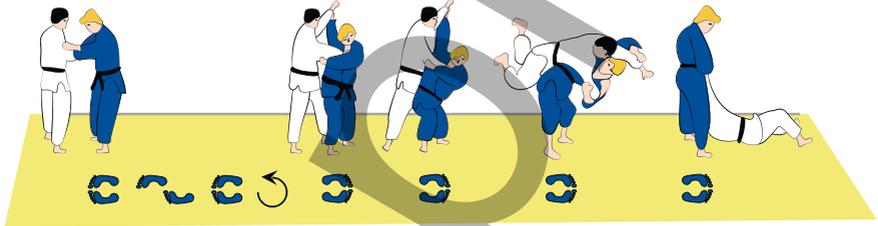
Yaku soku geiko

Üben in der Bewegung

Yaku soku geiko (Üben in der Bewegung) wurde entwickelt, um die werfenden (TORI) sowie die fallenden (UKE) Fähigkeiten des trainierenden Judoka im Wettkampf zu verbessern. Es ist die effektivste Übungsform um die Anwendung einer Technik aus der Bewegung zu trainieren und zu erlernen.

UKE leistet keinen bzw. nur so weit wie von TORI gewünscht, Widerstand beim Ausführen der Wurftechniken. TORI beachtet alle vier *Wurfphasen*, auch hierbei leistet UKE nur den gewünschten Widerstand. TORI führt die Techniken flüssig und mit der notwendigen Körperspannung durch. Es ist wichtig, dass TORI und UKE ihre Atmung, bei der Durchführung von Yaku soku geiko koordinieren.

Auch für das erste Erlernen einer Kata bietet sich dieses Training hervorragend an, da hier die Koordination der Schrittfolgen zwischen TORI und UKE bestens geübt werden kann. Im späteren Kata Training kann UKE dann immer mehr Widerstand bei der Wurfdurchführung aufbauen, sodass die Kata letztendlich authentisch wirkt.



Kakari geiko

Belastungstraining

Kakari geiko (Belastungstraining) wird als "Drill" im Wettkampf Training bei mangelnder Kondition sowohl von TORI, wie auch von UKE (auch Fallen ist auch kräftezehrend) verwendet. TORI führt eine abgesprochene Wurftechnik gegen eine Reihe von UKE aus, welche in schneller Reihenfolge wechseln. Dieses Belastungstraining kann ein Teil des *Yaku soku geiko* beinhalten, in dem TORI und UKE entsprechende Rollen zugewiesen sind. Ganz nebenbei wird die Entscheidungskraft geschult, da sich jeder UKE anders verhält und dementsprechend schnelle Reaktionen von TORI von Bedeutung sind.



Auch als *Uchi komi* mit einem einzelnen Partner ist diese Art des Trainings möglich; wobei UKE immer wieder möglichst schnell aufsteht und sich erneut werfen lässt. Kakari geiko kann auch hervorragend als Erweiterung des Aufwärmtrainings vor einem Wettkampf eingesetzt werden.

Randori

freies Üben

Die Bedeutung des Begriffs Randori, kann man in der Übersetzung des japanischen Kanji finden. Hier steht „Ran“ für: Chaos, zufällig, aufs Geradewohl, und „Dori“ als greifen, ergreifen. Somit haben wir es hier mit chaotische Griffe bzw. zufällige Griffen zu tun. Dies kann man pauschal mit „freiem Üben“ interpretieren.

取 Ran / Zufall

+

乱 dori / greifen

=

取乱 **Randori**

Im Gegensatz hierzu steht Kata, wo beide Partner ganz bestimmte Bewegungen ausführen müssen, die genau zeitlich aufeinander abgestimmt sind. Man kann Randori durch aus als Kampf (Übungs-) bezeichnen, wobei UKE, TORI entsprechende Chancen beim Ansetzen einer Technik lässt. Randori können sowohl im Stand (Nage waza) wie auch ausschließlich im Boden (Katame waza) oder aber wie im Wettkampf in beiden Positionen durchgeführt werden; es kommt darauf an mit welchem Schwerpunkt trainiert werden soll.

Randori fördert eine Vielzahl von judospezifischen Aspekten, z.B.:

- Entscheidungskraft; lernen Situationen richtig zu nutzen
- Vielfältigkeit; üben mit unterschiedlichen Partnern
- Lernbereitschaft; gemeinsam im Gegeneinander lernen
- Kritikfähigkeit; Man übt mit Gegner, die besser sind
- Toleranz; als UKE auch mal nachgeben und TORI werfen lassen



Es gibt viele unterschiedliche Arten Randori durch zu führen, die Auswahl erfolgt nach dem angesetzten Trainingsschwerpunkt; hier nur einige Beispiele:

- Stand Randori; wettkampforientiertes Üben von Nage waza
- Boden Randori; wettkampforientiertes Üben von Katame waza
- Stand-Boden Randori; Übergänge von Standtechniken in Bodentechniken
- *Kumi kata* Randori; ausschließlich Erarbeitung und Verhinderung von Fassarten
- Kampf Randori; Übungskämpfe nach gültigen Kampfregeln und vollem Widerstand von UKE
- Bedingtes Randori; mit Aufgabenstellungen, z.B. Renraku oder Kaeshi waza bzw. im Boden z.B. ausschließlich Jime waza
- Speed-Randori; mit zwei oder mehreren wechselnden UKE schnell untereinander
- Handicap Randori; Randori mit Einschränkungen, z.B. Benutzung von nur einer Hand oder Fuß

Kagami migaki

Spiegel reinigen

Kagami migaki, bedeutet wörtlich übersetzt „Spiegel reinigen“ und beinhaltet ein altes in der Samurai Tradition verwurzeltes Ritual der geistigen Erneuerung. Der Begriff kommt zum einen durch die Bewegungen des Judoka, welche an das polieren eines Spiegels mit beiden Händen erinnern. Sinnbildlich steht der Spiegel für einen selbst.

鏡

Kagami / Spiegel

+

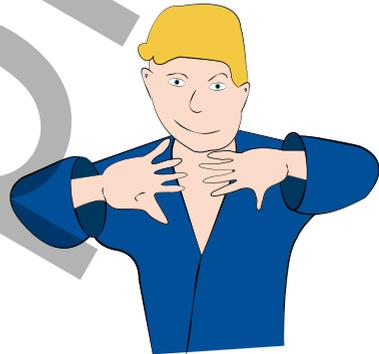
磨

Migaki / reinigen

Die kreisenden Bewegungen der Hände polieren und säubern einen imaginären Spiegel, welcher unseren Geist symbolisiert. Dieser soll von allen „Fehlern“, welche unsere geistige und körperliche Entwicklung hemmen gesäubert werden. Diese Übung kann als Abschluss des Trainings durchgeführt werden und dient zur Beruhigung, Erlangung eines gleichmäßigen Atemrhythmus sowie zur Konzentration.

Ausführung:

TORI hebt die Unterarme auf Schulterhöhe und dreht die stark gespreizten Hände nach außen, sodass die Handflächen außen liegen und die Daumen nach unten zeigen. TORI poliert nun den imaginären Spiegel mit kleinen kreisenden Handbewegungen, die Fingerspitzen berühren sich hierbei in der Nahstellung der Hände kurz. Diese kreisenden Bewegungen erfolgen erst von oben nach unten und dann von unten nach oben.



Die Dauer der Übung kann variieren, sie hängt stark vom Alter und der Konzentrationsfähigkeit der Judoka ab.

Ukemi waza

Falltechnik



Ukemi bedeutet „Körperbeherrschung“ beim Fallen. Durch das wiederholte trainieren der Falltechniken lernt man, seinen kompletten Körper zu kontrollieren. Ukemi ist „passive Aktivität“. Hieraus entsteht die Einstellung zum Judo, nämlich die Bereitschaft zu werfen und geworfen zu werden. Eine gute Beherrschung des Ukemi ist aber nicht nur für die Sicherheit der Judoka von großer Bedeutung, sondern fördert auch die Entwicklung auf dem Weg (Do).

Grundgedanke des Ukemi ist es, die Wucht des Aufpralls von UKE auf der Tatami auf eine möglichst große Fläche zu verteilen und so den Aufprall abzuschwächen. Beim Fallen wird angestrebt möglichst großflächig zu „landen“ und somit die schmerzempfindlichen „Ecken und Kanten“ (Knie, Ellenbogen, Schultern, Handgelenke, usw.) des Körpers zu schützen. Durch entsprechendes Abschlagen, wird die Aufprallenergie wesentlich breiter gestreut und teilweise an den Untergrund abgegeben. Ein perfekt beherrschtes Ukemi, ermöglicht es UKE gewisse Fallhöhen, hohe Fallgeschwindigkeiten und massive Aufprallenergien verletzungs-frei abzufangen.

Physikalische Untersuchungen haben ergeben, dass bei gut ausgeführten Wurftechniken (Nage waza) aus dem Stand die Fallkräfte bis zu dem 12-fachen Körpergewicht von UKE betragen können und diese Kraftspitzen in nur 0,2 Sekunden erreicht werden können. Wird der Partner/Gegner durch Judotechniken beschleunigt und geworfen, so kann die Bewegungsenergie entweder auf langem Weg weich oder muss auf kurzem Weg hart abgebremst werden; hieraus haben sich zwei grundsätzliche Formen des Ukemi entwickelt:

- **Weiches Fallen** - Bei der Rolle vorwärts (*Mae mawari ukemi*) oder rückwärts (*Ushiro mawari ukemi*) finden wir Formen des weichen Fallens. Speziell junge Judoka müssen hierzu erst die Orientierung im Raum erlernen. Medizinische Untersuchungen ergaben, dass sich die dreidimensionale Orientierung im Raum bei Kindern erst zwischen dem 8. und 10. Lebensjahr entwickelt. Der Trainer sollte also z.B. einem sechs jährigen Judoka nicht mit aller Macht versuchen die „Judorolle“ abzuverlangen.
- **Hartes Fallen** - Werden jedoch explosive und schnelle Bewegungen ausgeführt, lässt sich das harte Fallen (*Mae-, Yoko-, Ushiro- und Jiyu ukemi*) meist nicht vermeiden. Gleiches gilt für Würfe, wo UKE während der Wurfphase (*Kake*) durch TORI in seiner Bewegung und Wurfbahn kontrolliert wird. Diese Art des Fallens erfordert sehr viel Übung, denn die Koordination des gesamten Körpers - Übergang von der Entspannung zur optimalen Spannung, federndes Abschlagen und sofortige Entspannung - muss im Bruchteil einer Sekunde und im richtigen Augenblick erfolgen.

Es gibt eine Vielzahl von Fallvarianten, wobei letztendlich alle auf den Basisfallübungen beruhen:

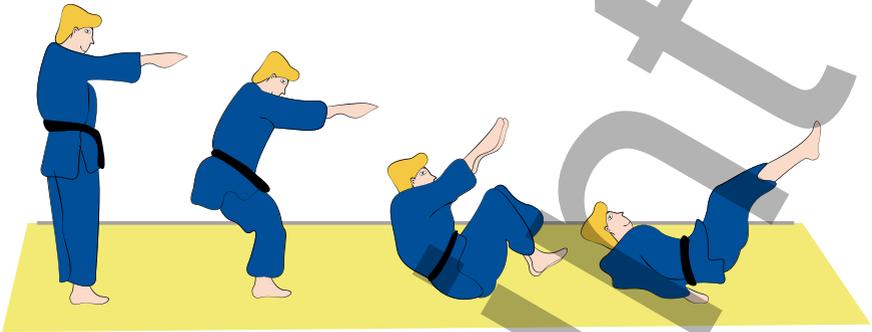
- *Ushiro ukemi* – rückwärtiges Fallen
- *Yoko ukemi* – seitliches Fallen, rechts und links
- *Mae ukemi* – vorwärts Fallen
- *Mae mawari ukemi* - vorwärts Fallen mit Rolle
- *Ushiro mawari ukemi* – rückwärtiges Fallen mit Rolle
- *Jiyu ukemi* – freies Fallen (Durchreißer)



Ukemi Varianten

Ushiro ukemi

rückwärtiges Fallen

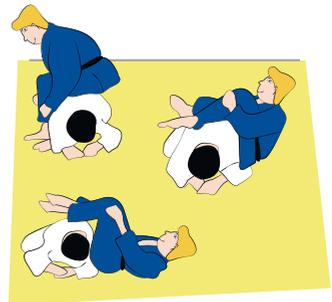


Beim Fallen nach hinten, im japanischen Kampfsport als Ushiro ukemi bezeichnet, ist vorrangig darauf zu achten, dass der Kopf des Fallenden vor Erschütterungen; z.B. Aufschlagen des Hinterkopf auf den Boden, geschützt wird. Der Kopf ist durch den geraden Fall nach hinten besonders gefährdet. Ushiro ukemi gehört in die Gruppe des „*harten Fallens*“

Ausführung:

Man kniet im Stehen etwas ab und bringt das Gesäß in Richtung Boden und lässt sich nun gerade nach hinten Fallen. Der Rücken ist hierbei rund, sodass eine Rollbewegung entsteht. Nach dem ersten Kontakt der Lendenwirbel mit dem Boden wird mit gestreckten Armen, welche sich in einem Winkel von 20° bis maximal 40° von den Körperlängsachse befinden, mit flachen Händen auf der Tatami abgeschlagen. Um den Fall weiter abzuschwächen, kann eine Rückwärtsrolle (*Ushiro mawari ukemi*) an den Fall angeschlossen werden.

Gerade junge und/oder unerfahrene Judoka haben eine natürliche Scheu vor dem rückwärts Fallen (man sieht ja nicht wo man hinfällt). Hier bietet sich z.B. an, dass diese über einen helfenden Partner, als niedrigerer Bock, oder einen Sporthocker fallen. Sie setzen sich drauf und rutschen mit dem Gesäß nach hinten runter, hierbei sind die Arme vor dem Körper, z.B. an den Knien; um den Abstützreflex zu unterbinden. Der Trainer legt seine Hand schützend auf die Nackenwirbel; dies gibt zusätzlich ein



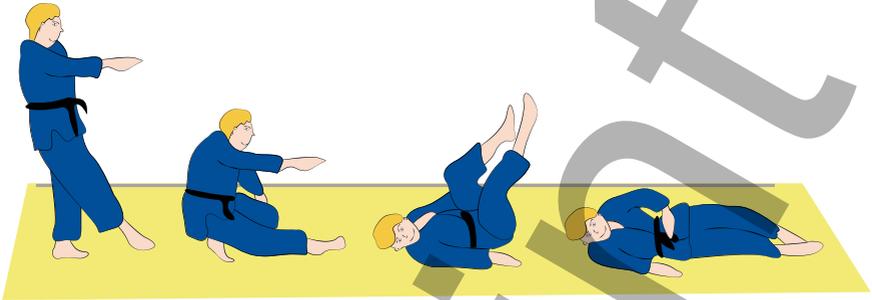
Gefühl der Sicherheit. Erfahrene Judoka können diese Falltechnik auch aus dem Rückwärtssprung ausführen, wobei die Aufprallenergie um ein wesentlichen Faktor steigt.

Vorkommende Fehler:

- Der Winkel zwischen den abschlagenden Armen und dem Körper ist zu groß (Verletzungsgefahr im Bereich der Schultergelenke)
- Der Hinterkopf schlägt auf den Boden (Verletzungsgefahr für Kopf und Nackenwirbel)
- Arme sind nicht gestreckt, sondern treffen nur mit den Unterarmen auf (Verletzungsgefahr für die Ellenbogen)
- Es wird nach hinten geschaut (Gefahr der Verdrehung der Nackenwirbel)

Yoko ukemi

seitliches Fallen



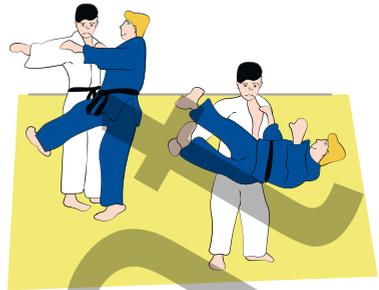
Das Fallen zur Seite (links oder rechts), im japanischen Kampfsport als Yoko ukemi (Hidari / Migi) bezeichnet, wird in erster Linie verwendet, wenn Techniken angewendet werden, welche das Gleichgewicht von UKE zur Seite brechen, bzw. ein Bein von UKE blockiert, gefegt oder auch weggezogen wird. Auch hier ist vorrangig darauf zu achten, dass der Kopf des Fallenden nicht auf den Boden aufschlägt. Yoko ukemi gehört ebenfalls in die Gruppe des „*harten Fallens*“.

Ausführung:

Man kniet im Stehen etwas ab und schiebt den Fuß, zu der Seite wohin man fallen möchte vor den anderen Fuß (Standbein) und darüber hinaus; so als ob man mit der Fußsohle etwas wegfeigen möchte. Gleichzeitig geht man tiefer in die Knie und lässt sich auf die entsprechende Seite fallen. Die Körperlängsachse (Wirbelsäule) bildet einen Bogen, sodass bei Bodenkontakt eine Rollbewegung entsteht. Nach dem ersten Kontakt der Hüfte mit dem Boden wird mit gestrecktem Arm in einem Winkel von 20° bis maximal 40° zum Körper mit flacher Hand und nach unten gekehrter Handfläche auf der Tatami abgeschlagen.

Bei jungen Judoka und/oder Anfängern, bietet sich an, die ersten Fallübungen zur Seite aus der Hocke durchzuführen. Am Anfang der Fallübungen aus der Hocke kann der abschlappende Arm in das gegenüberliegende eigene Revers fassen um den natürlichen Abstützreflex zu unterbinden. Diese Übung wird zu beiden Seiten ausgeführt. Der Judoka muss auch hier auf seinen Kopf achten, so dass dieser nicht auf den Boden aufschlägt.

Erfahrene Judoka können diese Falltechnik auch mit Hilfe eines Partners, in der Form durchführen, dass die nicht abschlagende Hand in den Kragen des stehenden Partners fasst und man dann diese Fallübung aus dem seitlichen Sprung heraus durchführt. Der Partner unterstützt den Fall entsprechend (*Nage*). Auch hier steigt die Aufprallenergie um einen wesentlichen Faktor an.

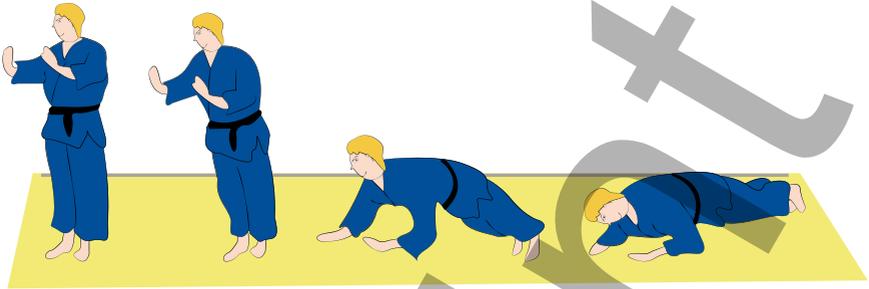


Vorkommende Fehler:

- Der Winkel zwischen den abschlagenden Armen und dem Körper ist zu groß (Verletzungsgefahr im Bereich der Schultergelenke)
- Der Kopf schlägt auf den Boden (Verletzungsgefahr für Kopf und Nackenwirbel)
- Arme sind nicht gestreckt, sondern treffen nur mit den Unterarmen auf (Verletzungsgefahr für die Ellenbogen)
- Nach dem „Landen“ wird in die Rückenlage gerollt (Verletzungsgefahr der Wirbel)
- Keine Bogenspannung (bogenförmige Längsachse), dadurch zu harter Aufprall
- Beine sind nicht geöffnet, dadurch können die Knie aufeinanderschlagen (Verletzungsgefahr der Kniegelenke)
- Der fegende Fuß wird hinter dem Standbein hergezogen (Verdrehung der Knie)

Mae ukemi

vorwärts Fallen



Das Fallen nach vorne, im japanischen Kampfsport als Mae ukemi bezeichnet, wird im Judosport weniger eingesetzt, da Wurftechniken nach hinten bzw. zur Seite erfolgen. Das Vorwärtsfallen ist mehr dem Ju jitsu zu zuordnen. Allerdings kann es auch im Judowettkampf vom Vorteil sein, um bei einer überraschenden Wurftechnik des Gegners Ippon zu vermeiden. Hier dreht sich der Geworfene während des Fallens (*Nage*), sodass er letztendlich mit der Körpervorderseite auf die Matte fällt. Im Training wird Mae ukemi in erster Linie eingesetzt um die natürliche Hemmschwelle vor dem Fallen abzubauen und um Körperspannung zu trainieren. Mae ukemi gehört in die Gruppe des „*harten Fallens*“.

Ausführung:

Man fällt aus dem aufrechten Stand gerade nach vorne. Hier ist auf eine starke Körperspannung zu achten, der Oberkörper darf nicht nach vorne abknicken. Der gesamte gerade Körper kommt gleichzeitig auf der Matte auf. Kurz vor dem Bodenkontakt, wird der Kopf nach links oder rechts gedreht und etwas angehoben, um nicht mit dem Gesicht (Nase) auf den Boden zu schlagen. Beide Arme sind angehoben, sodass sich die Daumen auf Ohrenhöhe befinden, um mit beiden angewinkelten Armen abzuschlagen; ein Abstützen mit den Händen ist unbedingt zu vermeiden, da die Handgelenke und Ellenbogen verletzt werden können.

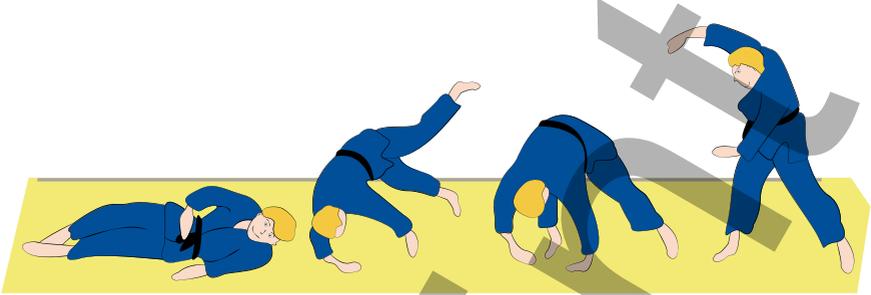
Anfänger und junge Judoka können diese Fallübung auch in der Form durchführen, dass sie sich zunächst aus dem Stand auf die Knie fallen lassen und dann Mae ukemi aus dem Kniestand durchführen. Im weiteren Verlauf des Trainings kann der fortgeschrittene Judoka diese Art des Fallens aus dem Sprung ausführen.

Vorkommende Fehler:

- Oberkörper knickt ab (Verletzungsgefahr für die Wirbelsäule)
- Unter- und Oberarme treffen nicht gleichzeitig auf (Verletzungsgefahr im Bereich der Schultergelenke und Ellbogen)
- Kopf dreht nicht zur Seite, somit schlägt die Nase auf (Verletzungsgefahr für das Nasenbein und den Kopf)
- Arme sind nicht angewinkelt sondern nach vorne gestreckt (Verletzungsgefahr für die Schultergelenke)

Mae mawari ukemi

vorwärts Fallen mit Rolle



Das Fallen nach vorne mit anschließendem abrollen; beim Judo und anderen japanischen Kampfsportarten als Mae mawari ukemi bezeichnet kann in die Gruppe des „*weichen Fallens*“ eingeordnet werden. Hier wird die Wurfenergie in eine gerollte Vorwärtsbewegung umgelenkt, somit entfällt der harte Aufprall auf die Matte. Man unterscheidet ob die Rolle mit „*liegenbleiben*“ oder mit „*aufstehen*“ ausgeführt wird, wobei beim „*liegenbleiben*“ die Aufprallenergie höher ist. Im Judosport wird diese Art zu Fallen oft als „*Judorolle*“ bezeichnet. Die Ausführung erfolgt wie beim Yoko ukemi sowohl zur rechten wie auch zur linken Seite. Bei der rechten Ausführung wird über den rechten Arm (Rollarm) gerollt, während die linke Hand abstützt (Stützarm). Die gesamte Rolle erfolgt über eine diagonale Körperachse (rechte Ausführung: von der rechten Schulter zur linken Hüfte).

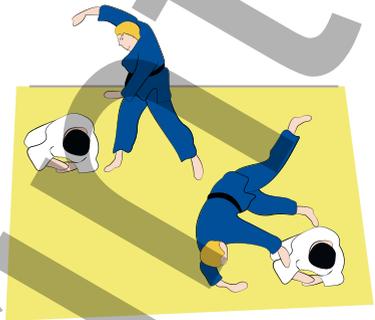
Ausführung (rechts):

Der rechte Fuß steht etwas nach vorne; nicht wie bei der Turnrolle, wo beide Füße einen parallelen Stand aufweisen, dies ist äußerst wichtig, da wenn z.B. bei der rechten Rolle das linke Bein vorne stehen würde, sich die Wirbelsäule verdreht. Die linke Handfläche stützt sich parallel zum rechten Fuß auf dem Boden ab. Durch das Neigen des Kopfs zur linken Seite, wird Platz geschaffen um über die rechte Schulter zu rollen. Hierzu wird der rechte Rollarm zwischen dem linkem Fuß und dem linken Stützarm nach hinten geführt; es ist auf entsprechende Muskelspannung am Rollarm zu achten. Die Rolle erfolgt über eine diagonale Körperachse. Nun wird zwischen der Rolle mit „*liegenbleiben*“ oder der Rolle mit „*aufstehen*“ unterschieden. Beim Liegenbleiben gleicht die Endposition dem Fallen seitlich (*Yoko ukemi*), auch hier wird die Aufprallenergie durch seitliches Abschlagen auf der Matte gemindert. Beim Rollen mit Aufstehen wird die Fallenergie im Fluss gehalten und zum direkten Aufstehen genutzt, wobei das Abschlagen nur flüchtig erfolgt, da man weiterrollt und letztendlich wieder steht.

Medizinische Untersuchungen ergaben, dass sich die dreidimensionale Orientierung im Raum bei Kindern erst zwischen dem 8. und 10. Lebensjahr entwickelt, dementsprechend brauchen also junge Judoka wesentlich länger die Rolle zu erlernen. Sie rollen entweder über die Körperlängsachse (Purzelbaum) oder kippen um und rollen über die Körperquerachse.

Die Fallübungen können mit fortschreitender Erfahrung der Judoka variiert werden:

- Gehechtete Rolle - Der Absprung zur Rolle erfolgt wesentlich flacher um eine entsprechende Weite zu erreichen
- Rolle über ein Hindernis - die Länge und Höhe des Hindernisses muss hierbei dem Können des Judoka angepasst werden.
- Mehrere Rollen hintereinander - z.B. in Rechts-/Links-Kombination

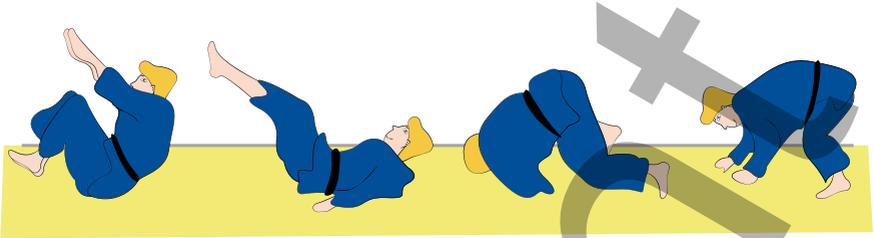


Vorkommende Fehler:

- Die Finger des Rollarms zeigen vor dem eigentlichen Rollvorgang nicht nach hinten (Abweichung der Rollrichtung)
- Der falsche Fuß steht vorne (Verdrehung der Wirbelsäule)
- Der Handrücken des Stützarms befindet sich auf dem Boden (Verletzung des Handgelenks)
- Die Rolle erfolgt nicht über eine diagonale Körperachse (bei Ausführung von Wurftechniken, Verletzungsgefahr durch falsches Aufkommen)
- Bei der Rolle mit „liegenbleiben“ ist der Winkel zwischen den abschlagenden Armen und dem Körper ist zu groß (Verletzungsgefahr im Bereich der Schultergelenke)
- Der abschlagende Arm ist nicht gestreckt, sondern trifft nur mit den Unterarm auf (Verletzungsgefahr für den Ellbogen)
- Beine sind nicht geöffnet, dadurch können die Knie aufeinanderschlagen (Verletzungsgefahr der Kniegelenke oder Quetschung der Hoden)

Ushiro mawari ukemi

rückwärtiges Fallen mit Rolle



Das Fallen nach hinten mit anschließendem Abrollen; beim Judo und anderen japanischen Kampfsportarten als Ushiro mawari ukemi bezeichnet kann in die Gruppe des „*weichen Fallens*“ eingeordnet werden. Hier wird die Wurfenergie in eine gerollte Rückwärtsbewegung umgelenkt, somit wird der harte Aufprall auf die Matte abgeschwächt. Im Judosport kommt diese Art zu Fallen nicht allzu oft zum Einsatz, da TORI nach einer Wurftechnik nach hinten UKE meistens festhält oder auch mit in den Boden übergeht. Die Ausführung kann wie bei Mae mawari ukemi sowohl zur rechten wie auch zur linken Seite erfolgen. Die gesamte Rolle erfolgt ebenso über eine diagonale Körperachse (rechte Ausführung: von der rechten Schulter zur linken Hüfte).

Bei der Ausführung der 3. Opfertechik (Sutemi waza); Maki tomoe, fällt TORI annähernd mit Ushiro mawari ukemi.



Ausführung (links):

TORI führt *Ushiro ukemi* aus. Nach dem ersten Kontakt der Lendenwirbel mit dem Boden wird mit gestreckten Armen, welche sich in einem Winkel von 20° bis maximal 40° von den Körperlängsachse befinden, mit flachen Händen auf der Tatami abgeschlagen. Die rückwärtige Bewegungsenergie wird allerdings hier nicht gebremst, sondern in eine Rückwärtsrolle weitergeleitet. Hierzu wird der Kopf zur rechten Schulter geneigt um entsprechend Platz an der linken Schulter zu schaffen, durch Schwund der Beine nach hinten wird die Rolle über eine diagonale Körperachse (linke

Schulter zur rechten Hüfte) ausgeführt. Die Fallenergie wird im Fluss gehalten und zum direkten Aufstehen genutzt, wobei das Abschlagen nur flüchtig erfolgt, da man weiterrollt und letztendlich wieder steht.

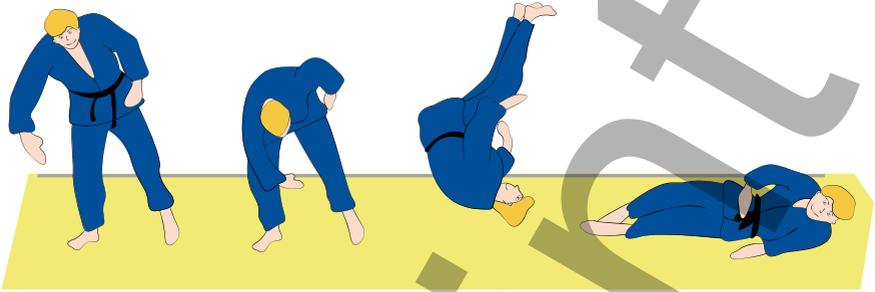
Junge Judoka haben oft das Problem, den Kopf nach dem Bodenkontakt nicht zur Seite zu nehmen; hierdurch reicht dann die Bewegungsenergie oft nicht aus, um letztendlich die Rolle zu beenden (sie „verhungert“).

Vorkommende Fehler:

- Der Winkel zwischen den abschlagenden Armen und dem Körper ist zu groß (Verletzungsgefahr im Bereich der Schultergelenke)
- Der Hinterkopf schlägt auf den Boden (Verletzungsgefahr für Kopf und Nackenwirbel)
- Arme sind nicht gestreckt, sondern treffen nur mit den Unterarmen auf (Verletzungsgefahr für die Ellenbogen)
- Es wird nach hinten geschaut (Gefahr der Verdrehung der Nackenwirbel)
- Der Kopf wird beim Ansatz der Rolle nicht zur Seite genommen (Die Rolle „verhungert“)

Jiyu ukemi

freies Fallen



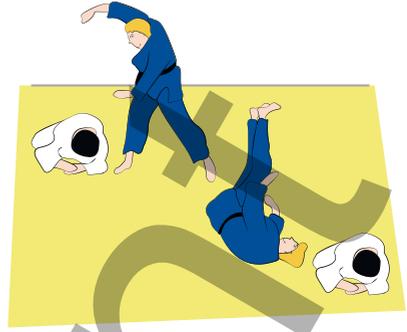
Als Variante der „*Judorolle*“, *Mae mawari* ukemi existiert der so genannte „freie Fall“. Hier tritt die Situation ein, dass sich UKE nicht mit den Armen abstützen kann, z.B. weil diese von TORI blockiert, bzw. festgehalten werden. Die Drehbewegung des Körpers wird in der Luft ausgeführt; die Landung erfolgt wie bei *Mae mawari ukemi*, wird jedoch meist ohne anschließendes Aufstehen durchgeführt. Die gesamte Rolle erfolgt ebenso über eine diagonale Körperachse (rechte Ausführung: von der rechten Schulter zur linken Hüfte). Gesprungen werden kann die Rolle sowohl zur rechten wie auch zur linken Seite. Bei der rechten Ausführung wird über den rechten Arm (Rollarm) in der Luft gerollt und während der Landung auch hier stark abgeschlagen, um das Verletzungsrisiko durch Verminderung der Aufprallenergie zu minimieren. Jiyu ukemi gehört in die Gruppe des „*harten Fallens*“. Zusätzlich zur Aufprallenergie des eigenen Körpers, kommt hier noch die Energie der Beschleunigung hinzu. Meistens ist die Fallhöhe von UKE hier auch wesentlich höher als z.B. beim Ushiro und Yoko ukemi. Diese Art von Fallen erfordert nicht nur Mut sondern auch eine gute Körperbeherrschung.

Ausführung (rechts):

Der rechte Fuß steht etwas nach vorne; nicht wie bei der Turnrolle, wo beide Füße einen parallelen Stand aufweisen, dies ist äußerst wichtig, da wenn z.B. bei der rechten Rolle das linke Bein vorne stehen würde, sich die Wirbelsäule verdreht. Durch das Neigen des Kopfs zur linken Seite, wird Platz geschaffen um über die rechte Schulter in der Luft zu rollen. Der rechte Schwung- und Rollarm wird wie bei der normalen Rolle mit starkem Schwung bogenförmig in Richtung des linken Knies geführt; die Körperdrehung erfolgt in der Luft, wobei auf entsprechende Körperspannung zu achten ist. Die Rolle erfolgt über eine diagonale Körperachse. Die Endposition gleicht dem Fallen seitlich (*Yoko ukemi*), auch hier wird die Aufprallenergie durch seitliches Abschlagen auf der Matte gemindert. Hier ist die Aufprallenergie um ein vielfaches höher als bei anderen Fallarten aus der Gruppe des „harten Fallens“, dementsprechend sollte Jiyu ukemi nur von erfahrenen Judoka ausgeführt werden und nicht von Anfängern.

Die Fallübungen können mit fortschreitender Erfahrung der Judoka variiert werden:

- Gehechtete Rolle - Der Absprung zur Rolle erfolgt wesentlich flacher um eine entsprechende Weite zu erreichen
- Rolle über ein Hindernis - die Länge und Höhe des Hindernisses muss hierbei dem Können des Judoka angepasst werden.



Vorkommende Fehler:

- Der falsche Fuß steht vorne (Verdrehung der Wirbelsäule)
- Die linke Hand wird auf den Boden gestützt, dadurch ist der „freie Fall“ nicht vorhanden
- Die Rolle erfolgt nicht über eine diagonale Körperachse (bei Ausführung von Wurftechniken, Verletzungsgefahr durch falsches Aufkommen)
- Der Winkel zwischen den abschlagenden Armen und dem Körper ist zu groß (Verletzungsgefahr im Bereich der Schultergelenke)
- Der abschlagende Arm ist nicht gestreckt, sondern trifft nur mit den Unterarm auf (Verletzungsgefahr für den Ellbogen)
- Beine sind nicht geöffnet, dadurch können die Knie aufeinanderschlagen (Verletzungsgefahr der Kniegelenke oder Quetschung der Hoden)

Shisei

Körperstellungen

Shisei bedeutet Körperhaltung bzw. Körperstellung und bildet ein nicht zu vernachlässigendes Element innerhalb der Judobasistechniken.

Ziel einer Judowurftechnik ist es den Partner/Gegner zielsicher und schwungvoll auf den Rücken zu werfen. Am Gelingen der Wurftechnik ist maßgeblich die Körperhaltung, sowohl von TORI wie auch von UKE beteiligt. Ein Partner/Gegner mit festem Stand und tiefen Körperschwerpunkt lässt sich wesentlich schwerer werfen als jemand dessen Körperschwerpunkt entsprechend hochliegt und der durch die entstehenden Beine eine labile Position inne hat.

Es wird wie folgt unterschieden:

- *Shinzentai* – normale Körperstellung
- *Jigotai* – tiefe Verteidigungsstellung

Diese beiden Stellungen unterscheiden sich in der Art der entsprechenden Positionen der Füße zum Körper.

Migi	} als Zusatz zur Körperstellung	rechter Fuß ist vorne	{ Migi Shizentai Migi Jigotai
Hidari		linker Fuß ist vorne	{ Hidari Shizentai Hidari Jigotai
Hon		Füße sind auf gleicher Höhe	{ Shizen hontai Jigo hontai

Wobei es keine allgemeinverbindliche Grundstellung gibt, die Körperstellungen ergeben sich immer durch den stetigen Wechsel von Angriff und Verteidigung und sind stark durch die eigenen oder die von UKE vorgegebenen Bewegungsabläufe abhängig.

Shizentai

aufrechte Körperstellung

Unter Shizentai versteht man die normale aufrechte Körperstellung. Sie ist die günstigste Ausgangsposition für alle Bewegungen und Reaktionen.

Beide Füße stehen etwas schmaler als die eigene Schulterbreite vorgibt, hierbei sind die Beine gestreckt und nicht angespannt. Der Kopf ist leicht angehoben und der Oberkörper befindet sich in einer lockeren nicht abgeknickten Position. Alle Wurftechniken (Nage waza) werden beim nicht wettkampforientiertem Üben aus dieser Position heraus begonnen.

Es werden drei Arten des Shizentai unterschieden:

- Shizen hontai – natürliche Grundstellung; beide Füße befinden sich auf einer Achse.
- Migi shizentai – rechte Vorwärtsstellung; der rechte Fuß befindet sich aus Shinzen hontai heraus etwas nach vorne gestellt.
- Hidari shizentai – linke Vorwärtsstellung; der linke Fuß befindet sich aus Shinzen hontai heraus etwas nach vorne gestellt.



Shizen hontai



Migi shizentai



Hidari shizentai

Jigotai

tiefe Verteidigungsstellung

Unter Jigotai versteht man die Verteidigungsstellung, wobei es eine eigentliche permanente Verteidigungsstellung nicht gibt. Jigotai ist lediglich eine augenblickbedingte vorübergehende Stellung, aus der man wieder zu *Shinzentai* zurückkehrt.

In der tiefen Verteidigungsstellung (Jigotai) stehen die Füße wesentlich breiter als im Sinzentai; etwas breiter als die eigenen Schultern. TORI ist in den Knien leicht gebeugt, sodass sein Körperschwerpunkt etwas tiefer liegt als normal. TORI hält während dieser Position Körperspannung, insbesondere mit der Bauchmuskulatur, um einen Angriff entsprechend abzuwehren. Hierbei ist der tiefergelegte Körperschwerpunkt vorteilhaft.

Es werden drei Arten des Jigotai unterschieden:

- Jigo hontai – normale Verteidigungsstellung; beide Füße befinden sich auf einer Achse.
- Migi jigotai – rechte Verteidigungsstellung; der rechte Fuß befindet sich aus Jigo hontai heraus etwas nach vorne gestellt.
- Hidari jigotai - linke Verteidigungsstellung; der linke Fuß befindet sich aus Jigo hontai heraus etwas nach vorne gestellt.



Jigo hontai



Migi jigotai



Hidari jigotai

Kumi kata

Faß-/Grifftechniken

Kumi Kata, Die Faßart am Judogi des Partners/Gegners ist einer der wichtigsten Elemente im Judo sport. Oft schon hängt das Gelingen einer Wurftechnik von der richtigen Faßart ab. Schon beim *Kuzushi (Gleichgewichtsbrechen)* ist der richtige Griff von Bedeutung um das Gleichgewicht von UKE optimal brechen zu können. Wenn der Griff beim Ausführen von Kake nicht richtig „sitzt“ kann UKE nicht entsprechend schnell und sicher geworfen werden, ebenso ist die Unterstützung von UKE's Fall (Nage) durch TORI bei der falschen Faßart nicht richtig möglich. Man sieht also Kumi kata begleitet die erfolgreiche Wurftechnik durch alle *Wurfphasen* hindurch.



Aber nicht nur bei der Ausführung von Wurftechniken ist Kumi kata von Bedeutung, auch im Boden bei den Katame waza kommt Kumi kata zum Einsatz. Bei einer falschen Faßart ist es möglich, dass UKE sich der Kontrolle durch TORI entziehen kann, z.B. den gestreckten Arm aus der angesetzten Hebeltechnik (Kansetsu waza) drehen. Gerade bei den Würgetechniken (Jime

waza) ist es von großer Wichtigkeit, wie in den Kragen von UKE gegriffen wird (z.B. Finger innen oder außen) um mit möglichst geringem Kraftaufwand eine möglichst große und effektive Würge Wirkung zu erzielen.

Die hier dargestellten Faßarten stellen nicht ein „Muss“ da, sie sollen lediglich Beispiele geben was möglich ist, aber nicht unbedingt sein muss. Jeder erfahrene Judoka wird im Laufe seines Trainings selber die Entscheidung treffen, mit welcher Faßart er welche Technik am besten durchführen kann. Oft hängt dies auch vom Partner/Gegner ab; ist dieser größer oder kleiner, ist er schwerer – man braucht also mehr Kraft. TORI's optimaler Griff an UKE's Judogi hängt also von vielen verschiedenen Faktoren ab und ist immer individuell.

Kumi kata begleitet uns somit durch alle Techniken, sei es im Stand oder im Boden!

Kenka/Ai yotsu

Auslagen

Beim den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden:

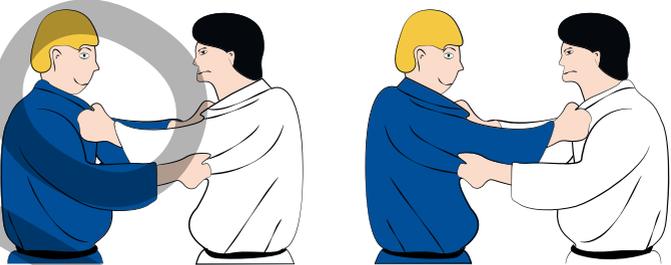
- Beim normalen Ärmel-Kragengriff in Rechtsauslage, wird mit der rechten Hand an das linke Revers von UKE gegriffen und mit der linken Hand an den rechten Ärmel von UKE.
- Beim normalen Ärmel-Kragengriff in Linksauslage, genau umgekehrt; also mit der linken Hand an das rechte Revers von UKE und mit der rechten Hand an den linken Ärmel von UKE.

Treffen nun zwei Kämpfer auf einander werden folgende Unterscheidungen klassifiziert:

Kenka yotsu – Gegengleiche Auslage; z.B. Tori Rechtsauslage, UKE Linksauslage

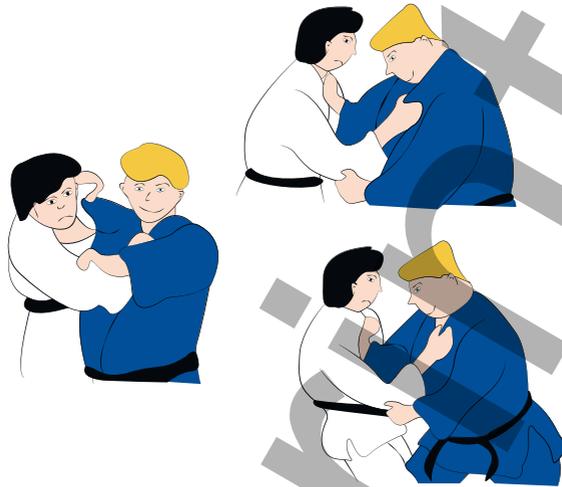


Ai yotsu – gleiche Auslage; beide Partner/Kämpfer nehmen die gleiche Auslage ein.



Innerhalb des Wettkampftrainings sollten die Wurftechniken grundsätzlich mit Migi und mit Hidari kumi kata trainiert werden. Ebenso ist es für einen guten Judokämpfer zwingend erforderlich die Techniken sowohl mit Ai wie auch mit Kenka yotsu mit seinem Partner zu üben.

Reversgriff in Ai yotsu

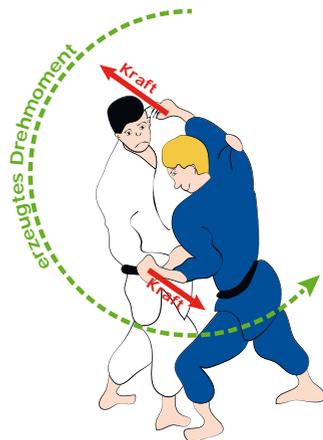


Fass-Positionen in Ai yotsu:

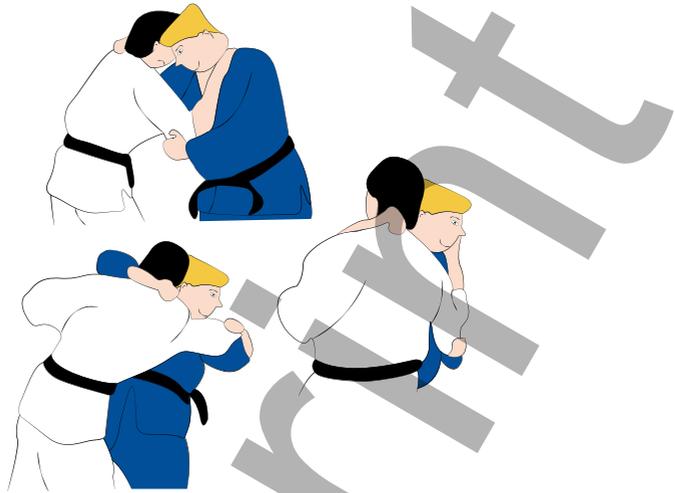
- Tori´s rechte Hand - Uke´s linker Kragen (Schlüsselbein)
- Tori´s linke Hand - Uke´s rechter Ärmel (Mitte Unterarm)
- Uke´s rechte Hand - Tori´s linker Kragen (Schlüsselbein)
- Uke´s linke Hand - Tori´s rechter Ärmel (Mitte Unterarm)

Die Höhe der Hände beim Griff kann individuell der Technik oder der Vorliebe des Judoka angepasst werden. Die Angaben beziehen sich auf den Standardgriff. Diese Faßart kann sowohl in *Ai-* wie auch in *Kenka yotsu* ausgeführt werden.

Der Revers- oder Kragengriff, ist die Standard Grifftechnik. Anfänger beginnen fast alle Wurftechniken (Nage waza) aus dieser Faßart heraus zu lernen. Im Regelfall wird mit der rechten Hand Druck aufgebaut, während die linke Hand zieht. Hierdurch wird ein Drehmoment aufgebaut, wobei; je weiter die Hände von TORI voneinander entfernt sind, je größer ist das Drehmoment um UKE aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Nackensgriff in Ai yotsu



Fass-Positionen in Ai yotsu:

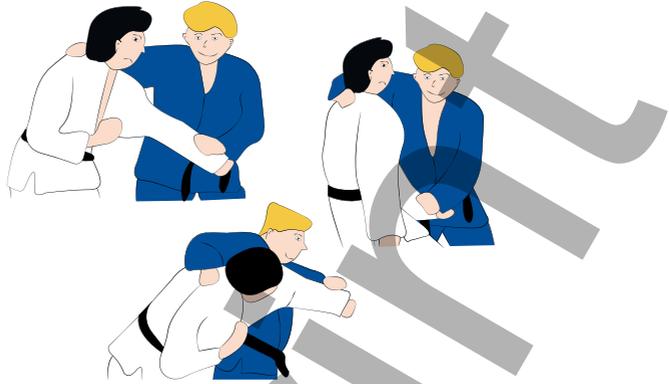
- Tori´s rechte Hand - Uke´s Kragen im Nackenbereich
- Tori´s linke Hand - Uke´s rechter Ärmel (Mitte Unterarm)

Die Höhe des Griffs an UKE´s Ärmel kann individuell der Technik oder der Vorliebe des Judoka angepasst werden. Die Angaben beziehen sich auf den Standardgriff. Diese Faßart kann sowohl in *Ai-* wie auch in *Kenka yotsu* ausgeführt werden.

Der Nackengriff ähnelt dem Revers- oder Kragengriff stark. Der Unterschied besteht darin, dass TORI´s rechte Hand weit über dem Schlüsselbein von UKE, in den Kragen am Nacken greift. Hier kann TORI mit seiner rechten Hand einen wesentliche höheren Druck zur Wurfausführung aufbauen, da er seinen Unterarm bzw. Ellenbogenbeuge gegen den Hals von UKE drücken kann.

Diese Faßart eignet sich hervorragend bei kleineren Gegnern oder Partnern. Auch für fast alle Eindrehtechniken (*Tai sabaki*) bzw. Wurftechniken (Nage waza) nach vorne bring diese Faßtechnik Vorteile, da hier der rechte Arm von TORI nicht so stark verdreht werden muss, wie bei der Ausführung dieser Techniken mittels dem normalen *Reversgriff*. Ein typischer weit den Hals umschlingender Nackengriff ist charakterisierend für die 2. Hüfttechnik, Kubi nage. Bei Anfängern und ins besondere bei jungen Judoka, sollte darauf geachtet werden, dass TORI nicht zu weit um den Hals von UKE greift; hier besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr der Nackenwirbel von UKE.

Diagonalgriff



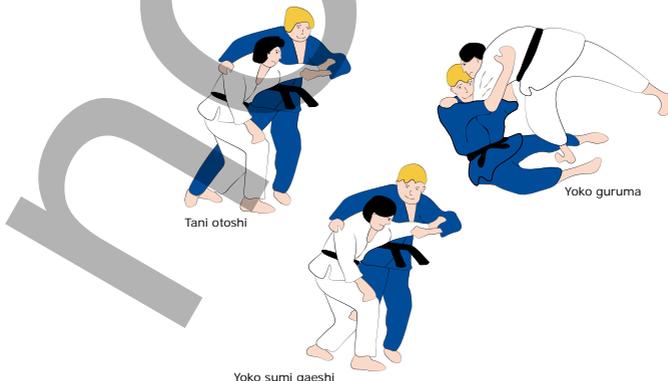
Positionen:

- | | | |
|--------------------|---|---------------------------------|
| Tori´s rechte Hand | - | Uke´s Kragen im Nackenbereich |
| Tori´s linke Hand | - | Uke´s linker Ärmel (Handgelenk) |
| Tori´s Körper | - | links seitlich von Uke |

Die Höhe der Griffe an können individuell der Technik oder der Vorliebe des Judoka angepasst werden. Die Angaben beziehen sich auf den Standardgriff.

Der Diagonalgriff ist eher ein Übergangsgriff um zwischen verschiedenen Faßarten zu wechseln. TORI greift mit seiner rechten Hand tief in UKE´s Kragen, im Bereich des Nackens; sowie beim *Nackengriff*. TORI´s linke Hand hindert UKE daran, selbst eine Grifftechnik anzuwenden, indem TORI den linken Arm von UKE mit seiner linken Hand kontrolliert. Dies sollte möglichst weit unten am Ärmel erfolgen.

Viele Opferwürfe (Sutemi waza) können aus dieser Grifftechnik heraus durchgeführt werden: Yoko sumi gaeshi, Tani otoshi und z.B. Yoko guruma um nur einige zu nennen.



Tani otoshi

Yoko guruma

Yoko sumi gaeshi

Khabarelligriff



Fass-Positionen:

- Tori´s rechte Hand - Uke´s Rücken oder Gürtel (über Uke´s Schulter)
- Tori´s linke Hand - Uke´s rechtes Bein (Mitte Oberschenkel)

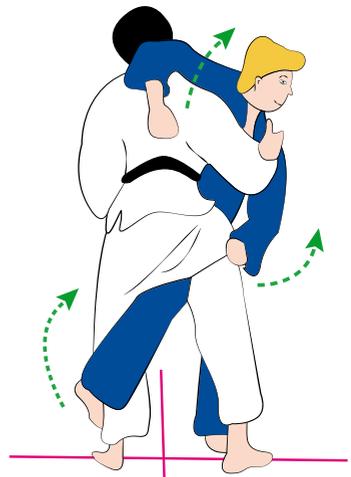
Die Höhe der Griffe an können individuell der Technik oder der Vorliebe des Judoka angepasst werden. Die Angaben beziehen sich auf den Standardgriff.

Diese Grifftechnik ist nach Shota Khabarelli (Olympiasieger -78 kg von Moskau 1980) benannt worden, wie auch der gleichnamige Wurf. Der Khabarelli-Wurf kommt aus dem Sambo. Sambo hat seine Wurzeln im japanischen Judo/Jiu-Jitsu sowie in den traditionellen Kampf- und Ringerkünsten Europas.

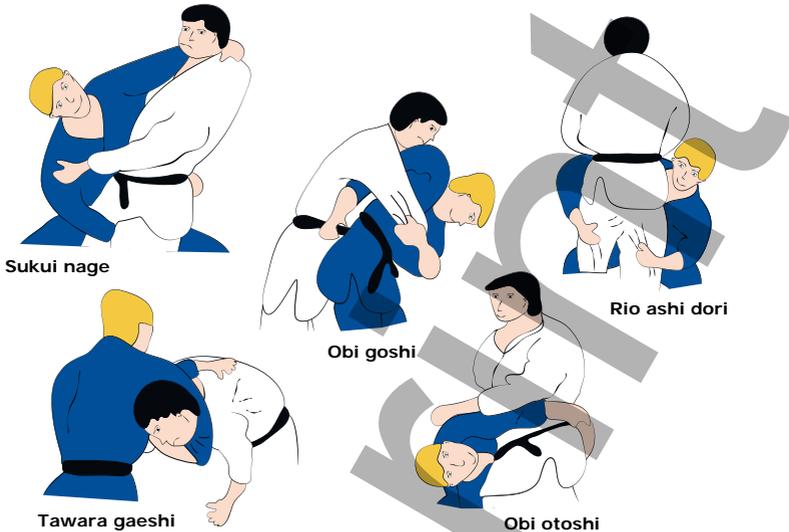
TORI greift mit seinem rechten Arm über UKE´s rechte Schulter in dessen Gürtel oder die Jacke. Die linke Hand von TORI greift UKE´s Hose an dessen rechten Oberschenkel. Hier sollte auf einen sehr engen Körperkontakt zwischen TORI und UKE geachtet werden.

Diese Faßart eignet sich nicht ausschließlich zur Durchführung des Khabarelli-Wurfs, auch andere Handwürfe, bzw. Ausheber lassen sich mit dieser Grifftechnik hervorragend durchführen. Hüftwürfe sind auch in Abwandlung ihrer normalen Form möglich.

Allerdings sind nach dem neuen Regelwerk Beingfasser lediglich als Konter oder direkte Kombination einsetzbar.



Sonstige Griffe



Es gibt eine Vielzahl weitere Griffmöglichkeiten, um den Gegner/Panter optimal für eine Wurftechnik zu greifen oder um eine entsprechende Verteidigungshaltung einzunehmen. Die hier gezeigten Beispiele bieten lediglich einen kleinen Einblick in die Vielfalt der vom Standard abweichenden Möglichkeiten:

- Obi goshi - Griff in den Gürtel
- Tawara gaeshi - Umschlingen des Hals und Griff auf den Rücken
- Rio ashi dori - Griff an die Beine
- Sukui nage - Griff durch die Beine in den Gürtel
- Obi otoshi - Umschlingen der Hüfte mit beiden Armen
- und viele weitere

Im Wettkampf ist darauf zu achten, dass Griffe unterhalb des Gürtels lediglich zum direkten Konter oder zur sichtbaren Kombination erlaubt sind. Hier werden Zuwiderhandlungen mit entsprechenden Strafen belegt.

Shintai

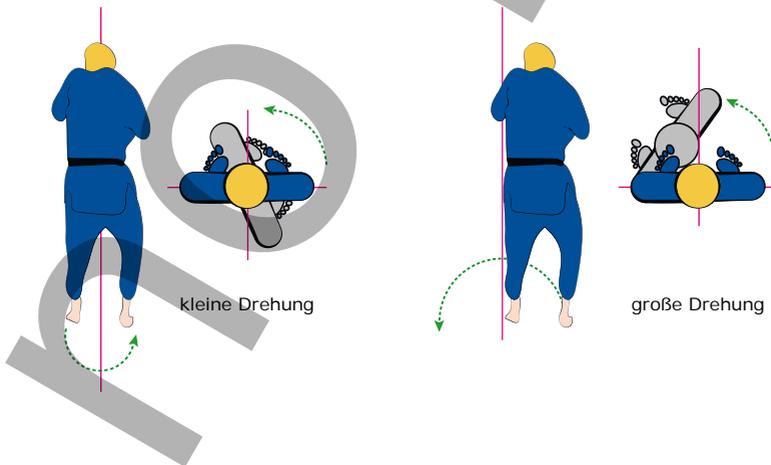
Bewegung

Die Bewegung des Körpers ist in allen Budo Sportarten von entscheidender Bedeutung zum Gelingen einer Technik.

Unter Tai Sabaki versteht man eine aufrechte Körperdrehung in den Budo Sportarten, unter anderem auch im Judo, mit der man gegebenenfalls seine Angriffstechnik einleitet. TORI dreht seinen aufrechten Körper vor UKE, sodass sich sein Rücken letztendlich vor UKE's Vorderseite befindet. Im Karate wie im Ju jitsu wird er meist in Verbindung mit einer Blocktechnik oder Ausweichtechnik und einem anschließendem Konterangriff verwendet, während er im Aikido analog dem Judo der Vorbereitung eines Wurfes dient. Hintergrund des Tai sabaki ist, dem Gegner auszuweichen bzw. ihm das Ausweichen zu erschweren, ohne ihm durch Vergrößern der Distanz zu einander einen erneuten Angriff zu ermöglichen.

Grundlegend werden im Judo folgende Eindrehvarianten (Wurf-Eingänge) angewendet:

- Der *Kodokan-Eingang*; schneller Eingang mit größerem Drehradius.
- Der *direkte Eingang*; schneller Eingang mit kleinem Drehradius.
- Der *Kawaishi-Eingang*; langsamer Eingang mit großem Drehradius, wenn UKE zur Seite ausweicht.
- Der *„pulling out“-Eingang*; schneller Eingang rückwärts mit Zug der Arme, wenn UKE stark schiebt.
- Der *„stepping in“-Eingang*; sehr schneller Eingang mit sehr kleinem Drehradius, hier besteht jedoch die Gefahr mit Fegetechniken gekontert zu werden.



Welcher Eingang sich für welche Wurftechnik am besten eignet, kann man nicht pauschal sagen. Viele äußere Begebenheiten beeinflussen die Art des Eingangs innerhalb des Wettkampfs; zieht oder schiebt der Gegner, ist er größer oder kleiner, die Bewegungsrichtung, und viele mehr.

Eng verbunden mit den Eindrehtechniken, sind die bewegungsformen des Körpers bei Positionswechsel; oder simpel ausgedrückt die Art und Weise des Gehens. Unterschieden wird hier nach *Tsugi ashi* und *Ayumi ashi*.

- Suri ashi; „schlüpfende“ Schritte, die Füße werden nicht komplett vom Boden gehoben.
- Tsugi ashi; Das Gehen erfolgt mit Nachstellschritt, die Füße überholen sich nicht.
- Ayumi ashi; Die Füße überholen sich beim Gehen.

Schrittfolgen

Suri ashi



Suri ashi bezeichnet das gehen auf der Tatami, wobei die FüÙe nicht wie beim normalen Gehen angehoben werden sondern über die Tatami „schlurfen“. Suri ashi bewirkt eine wesentlich stabilere Körperhaltung und erschwert z.B. das Wegfegen der FüÙe.

Ayumi ashi



Ayumi ashi wird grundsätzlich als Suri ashi ausgeführt. Es bezeichnet das normale Gehen wobei ein Fuß den anderen überholt. Ayumi ashi kann sowohl vorwärts, rückwärts, bzw. in alle Richtungen ausgeführt werden.

Tsugi ashi

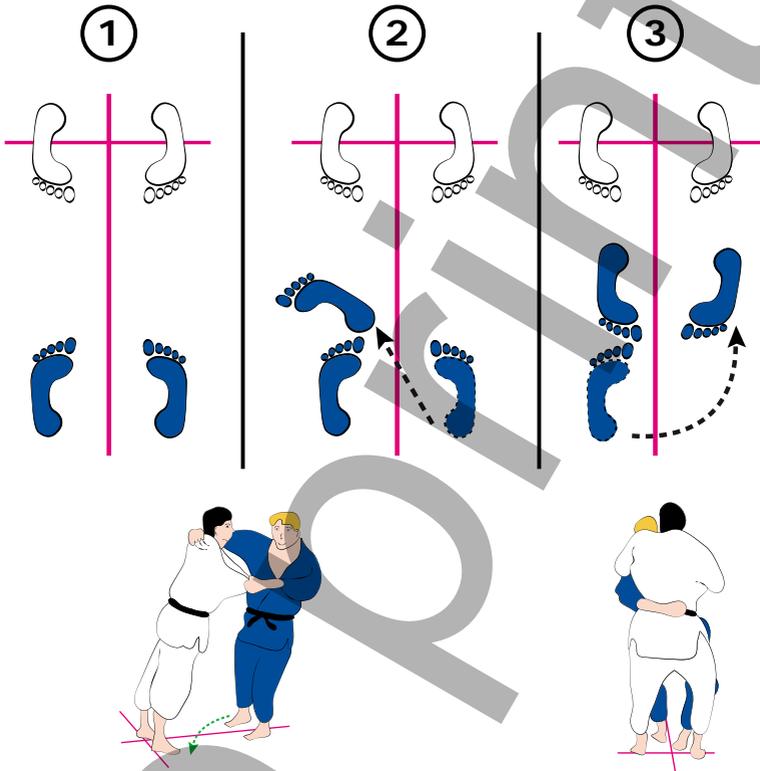


Tsugi ashi wird ebenfalls grundsätzlich als Suri ashi ausgeführt. Im Gegensatz zu Ayumi ashi überholen sich die FüÙe beim Gehen hier nicht. Sie nähern sich einander und entfernen sich dann wieder. Tsugi ashi kann sowohl vorwärts, rückwärts, bzw. in alle richtungen ausgeführt werden. Tsugi ashi wird z.B. in der kompletten Nage no kata angewendet.

Tai sabaki

Eindrehbewegung

Kodokan Eingang

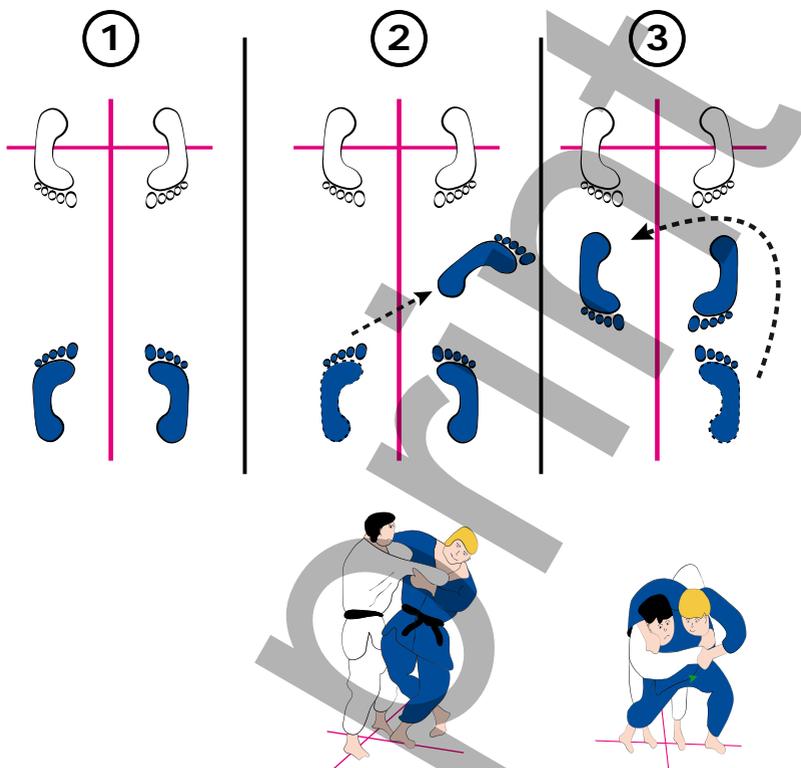


Für die Darstellung der Schrittfolgen gilt folgende Ausgangssituation:

- Position: TORI befindet sich frontal vor UKE
- *Kumi kata*: Migi ai yotsu
- Richtung: Migi

TORI setzt seinen rechten Fuß schräg nach vorne, vor den rechten Fuß von UKE. Diese Bewegung leitet die Körperdrehung um 180° ein. TORI vollendet die Drehung indem er sein linkes Standbeine nach rechts, unter Beibehaltung der Drehung, setzt. Auch hier befindet sich UKE am Ende des Bewegungsablaufs mit engem Kontakt direkt vor UKE. Die Gleichgewichtsbrechung von UKE wird während der kompletten Bewegung nicht unterbrochen.

Kawaishi-Eingang

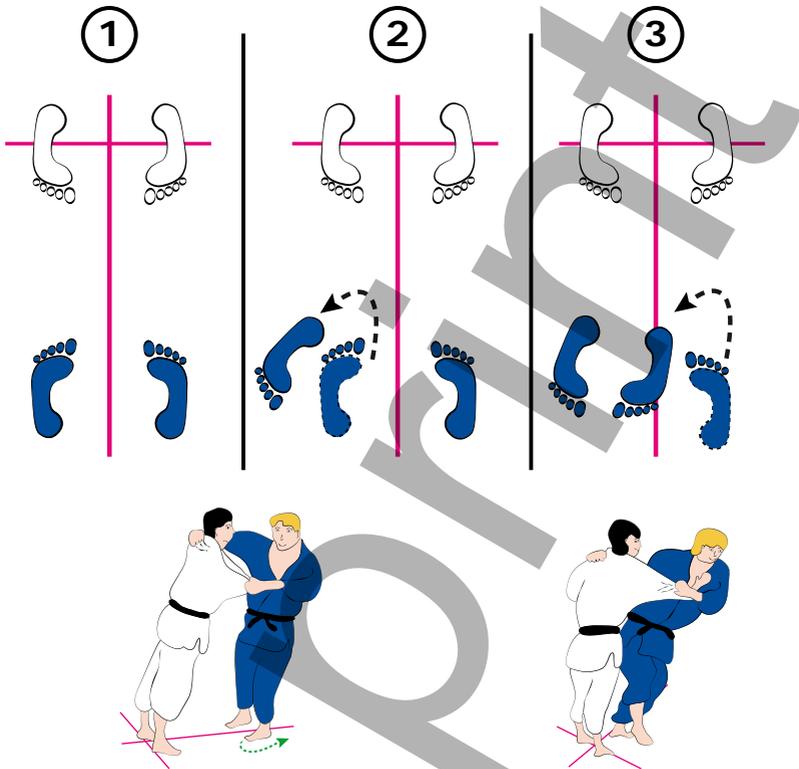


Für die Darstellung der Schrittfolgen gilt folgende Ausgangssituation:

- Position: TORI befindet sich frontal vor UKE
- *Kumi kata*: Migi ai yotsu
- Richtung: Migi

TORI macht mit seinem linken Fuß einen Schritt diagonal nach vorne, sodass sich die Beine von TORI kreuzen. TORI's rechtes Bein leitet durch eine Drehung mit der Hüfte die Körperdrehung um 180° ein. In der Endphase der Drehung befindet sich TORI vor UKE mit engem Kontakt zwischen Rücken und UKE's Oberkörper. Während der Drehbewegung zieht TORI kontinuierlich an dem rechten Arm von UKE, um dessen Gleichgewicht zu stören.

Direkter Eingang

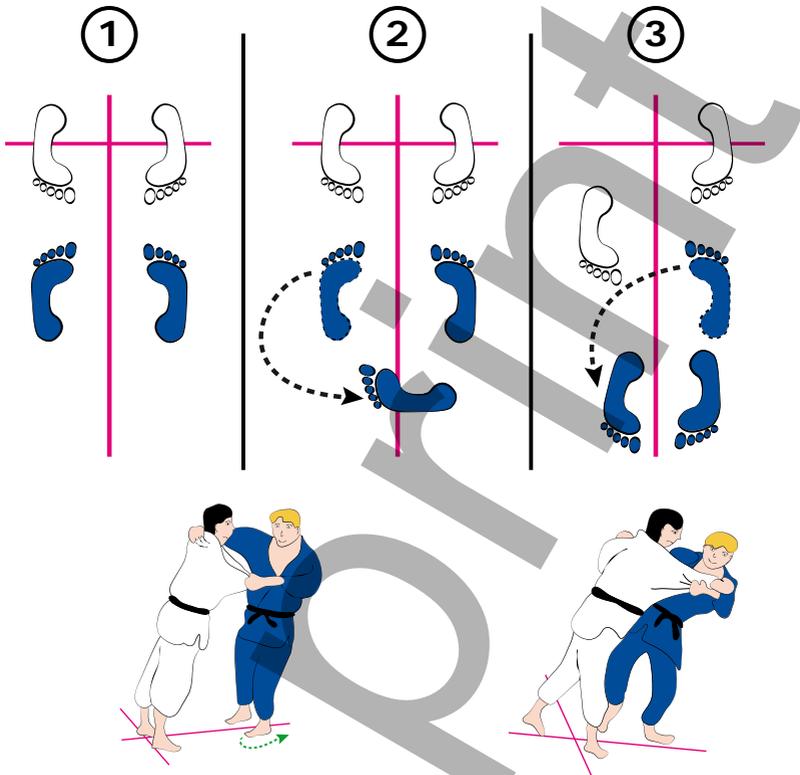


Für die Darstellung der Schrittfolgen gilt folgende Ausgangssituation:

- Position: TORI befindet sich frontal vor UKE
- *Kumi kata*: Migi ai yotsu
- Richtung: Migi

TORI bewegt sich seitwärts nach links, wobei er seinen linken Fuß direkt in Wurfrichtung; also gegen den Uhrzeigersinn, dreht, hierbei setzt er seine Ferse nicht auf. Mithilfe einer Drehung im linken Hüftgelenk wird die Körperdrehung eingeleitet. TORI führt nun dieselbe Drehbewegung mit seinem rechten Bein aus, um die Technik zu beenden. Hier befindet sich TORI im Verhältnis zu UKE am Ende des Bewegungsablaufs nicht frontal vor UKE, sondern etwas nach rechts versetzt. Die Gleichgewichtsbrechung erfolgt hier wesentlich weiter zu UKE's rechter Seite.

„Pulling out“-Eingang

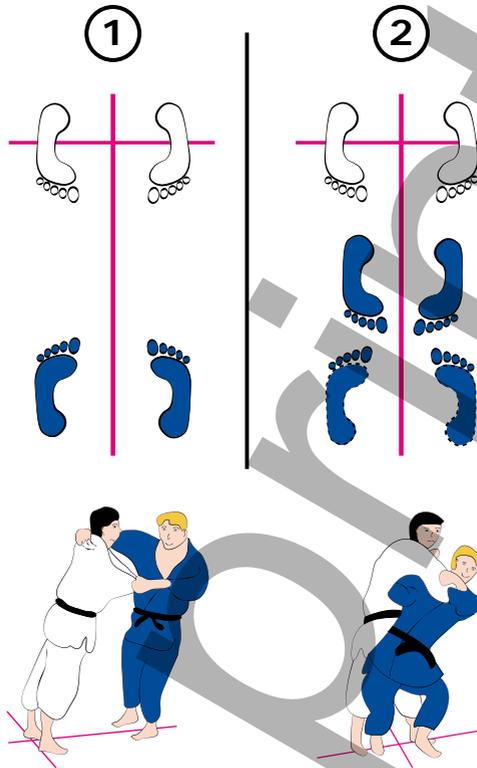


Für die Darstellung der Schrittfolgen gilt folgende Ausgangssituation:

- Position: TORI befindet sich frontal vor UKE
- *Kumi kata*: Migi ai yotsu
- Richtung: Migi

Tori veranlaßt Uke seinem rechten Fuß nach vorne zu stellen, indem er sein Gleichgewicht durch die eigene Rückwärtsbewegung und starkem Armzug nach vorne bricht. Hierbei stellt TORI seinen linken Fuß; mit einem großen Schritt in Laufrichtung, um 90° versetzt auf. Während TORI UKE weiterhin stark nach vorne zieht, dreht er seinen rechten Fuß gegen den Uhrzeigersinn um 180° auf die vorherige Position seines linken Fußes. Dieser Eingang bietet sich an, wenn TORI durch UKE stark nach hinten gedrückt wird.

„Stepping in“-Eingang



Für die Darstellung der Schrittfolgen gilt folgende Ausgangssituation:

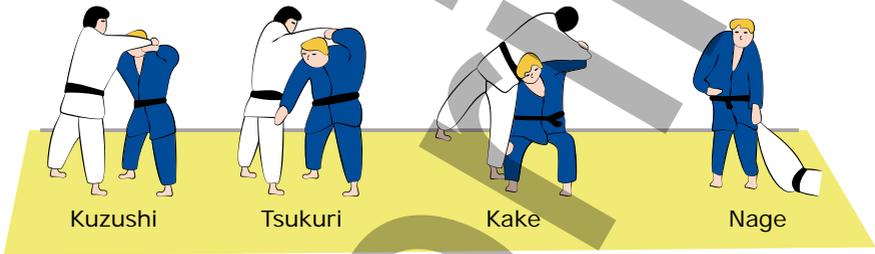
- Position: TORI befindet sich frontal vor UKE
- *Kumi kata*: Migi ai yotsu
- Richtung: Migi

TORI springt mit seinem Standbein ohne Zwischenschritt direkt in die Endposition vor UKE. Während der Sprungphase erfolgt die Eindrehbewegung gegen den Uhrzeigersinn, wobei Absprung- und Landebein identisch sind. Dieser Eingang muß schnell und spontan erfolgen, da sich TORI während der Eindrehphase in der Luft befindet und dementsprechend leicht von UKE zu Fall gebracht werden kann.

Wurfphasen

Eine Wurftechnik wird in unterschiedliche Phasen eingeteilt. Diese Phasen gehen fließend in einander über und sind meistens bei der Ausführung der Technik nicht sichtlich trennbar. Die Meinungen, wie viele Phasen vorhanden sind oder aber auch teilweise die Reihenfolge gehen auseinander. Hier werden vier Phasen vorgestellt:

- *Kuzushi* – Gleichgewichtsbrechung
- *Tsukuri* – Wurfvorbereitung, Wurfeingang
- *Kake* – Wurfausführung
- *Nage* – Das Fallen von UKE



Diese vier Phasen verschmelzen während einer Wurfausführung jedoch zu einer einzigen blitzschnellen und harmonischen Bewegung.

Es bestehen andere Ansichten, dass z.B. *Tsukuri* die allgemeine Vorbereitung des Wurfs beinhaltet (z.B. schieben oder ziehen von TORI in eine bestimmte Richtung) und somit die erste Wurfphase darstellt. Ich vertrete allerdings die Ansicht, dass jede Wurftechnik mit der *Gleichgewichtsbrechung* von UKE beginnt und im Anschluss die entsprechende Vorbereitung zur Ausführung der Technik erfolgt.

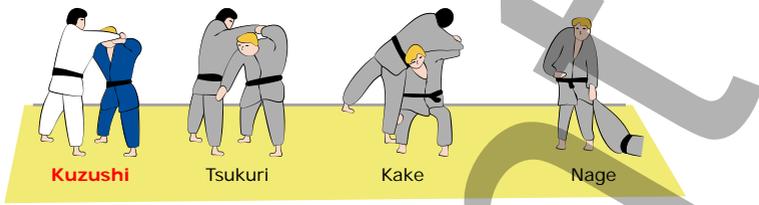
Es besteht auch die Meinung die letzte Phase; *Nage* (Der Niederwurf von UKE) sei eigentlich keine extra Wurfphase. Dies sehe ich allerdings anders, da gerade das Fallen von UKE, eine entsprechende Reaktion bzw. ein Handeln von TORI erfordert. TORI kontrolliert den Fall von UKE um Verletzungen vorzubeugen. Ebenso ist es äußerst sinnvoll den Fall von UKE zu begleiten, da TORI gerade in Wettkampf, wenn die Wurftechnik nicht zum sofortigen Sieg (Ippon) geführt hat, ebenfalls mit in die Bodenlage übergeht um UKE dort festzulegen (Haltegriff, Würge oder Armhebel).

Bei der Ausführung von Wurftechniken spielen die Gesetze der Physik eine nicht unerhebliche Rolle. Ob es die Hebelgesetze, Statik oder auch das Drehmoment ist, während der Phasen einer Wurfausführung sind sie immer präsent. Die Kenntnisse dieser physikalischen Grundlagen, erleichtern es dem Judoka seine Technik zu perfektionieren.



Kuzushi

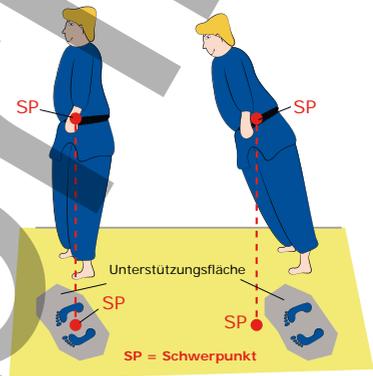
Gleichgewichtsbrechung



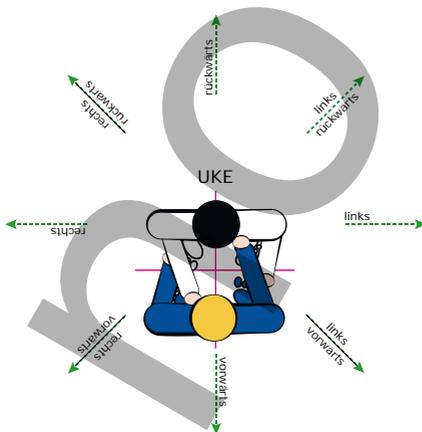
Die erste Phase eines Wurfes wird als Kuzushi bezeichnet.

Beim Kuzushi wird das Gleichgewicht von UKE in die Richtung gebrochen, in die er mit minimaler Kraftanstrengung geworfen werden soll.

TORI muss hierzu UKE's Körperschwerpunkt aus der Standfläche seiner Füße heraus bringen. Das Gleichgewicht von UKE ist gebrochen, wenn sich das Lot des SP (Schwerpunkts) außerhalb der Unterstützungsfläche befindet. Die senkrechte Position von UKE ist dann so verändert, dass UKE nicht mehr fähig ist, in eine stabile senkrechte Position zurückzukehren und er demzufolge umkippt. Kuzushi schafft die idealen Voraussetzungen für die erfolgreiche Durchführung der nachfolgenden Wurfphasen (*Tsukuri*, *Kake* und *Nage*).



Wichtig bei allen Aktionen von TORI ist der Einsatz des gesamten Körpers. Setzt TORI z.B. Finten (Antäuschen eines Wurfes) ein, dann wird eine Bewegung, zum Beispiel durch einen schnellen und kräftigen Zug nach vorn angetäuscht, UKE reagiert entsprechend mit einer Gleichgewichtsverlagerung seines Körperschwerpunkts nach hinten. Diese Reaktion von UKE wird nun für eine Technik nach hinten ausgenutzt (z.B. Kata sei antäuschen und Ko soto gake werfen). Im Regelfall kann das Gleichgewicht in acht verschiedene Richtungen gebrochen werden: hinten, vorne, links, rechts, sowie die jeweiligen vier Zwischenrichtungen.

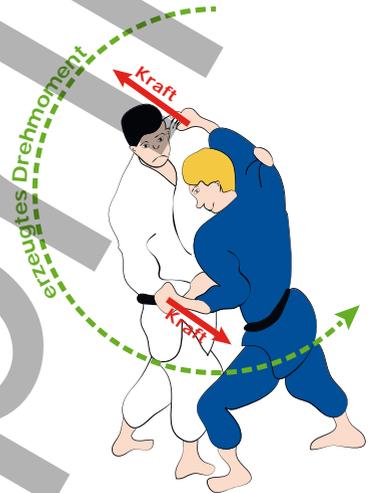


Die Kenntnisse von physikalischen Grundlagen sind für TORI von großem Vorteil:

Die Störung von UKE's Gleichgewicht kann nur durch das Einsetzen von entsprechenden Kräften (Muskelkräfte, Trägheitskräfte, Schwerkraft, Drehmoment, usw.) realisiert werden. Das Gleichgewichtbrechen sollte kein hektisches Zerren oder Reißen am Judogi von UKE sein, sondern durch die eigene Körperkraft hervorgerufen werden. Die Grundlage des Gleichgewichtsbrechens besteht im gegensätzlichen Drücken und Ziehen (Kräftepaar), dieses geschieht wiederum nicht nur mit den Armen, sondern mit Hilfe von TORI's des gesamten Körper.

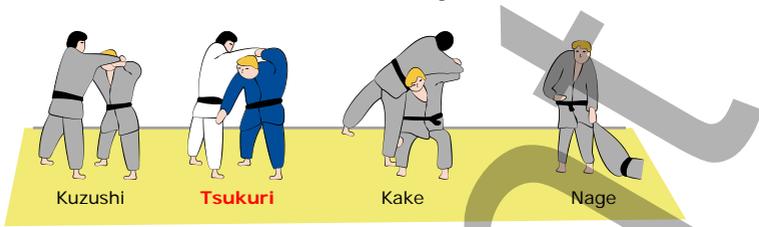
Aus physikalischer (mechanischer, statischer) Sicht ist die Gleichgewichtsbrechung unter anderem abhängig von folgenden Faktoren:

- Eingesetzte Kraft von TORI vorzugsweise als Kräftepaar
- Winkelstellung der angreifenden Kraft
- Höhe der angreifenden Kraft
- Lage des Schwerpunkts von UKE
- Gewicht von UKE
- Abstand der gegensätzlichen Kräfte von TORI
- Winkelstellung der Stehachse von UKE



Tsukuri

Wurfvorbereitung



Die Wurfvorbereitung oder das Eindrehen in den Wurf (*Tai sabaki*) wird als Tsukuri bezeichnet. Im Gegensatz zur ersten Phase eines Wurfs; dem Kuzushi, steht hier schon definitiv fest, mit welcher Technik TORI UKE werfen will.

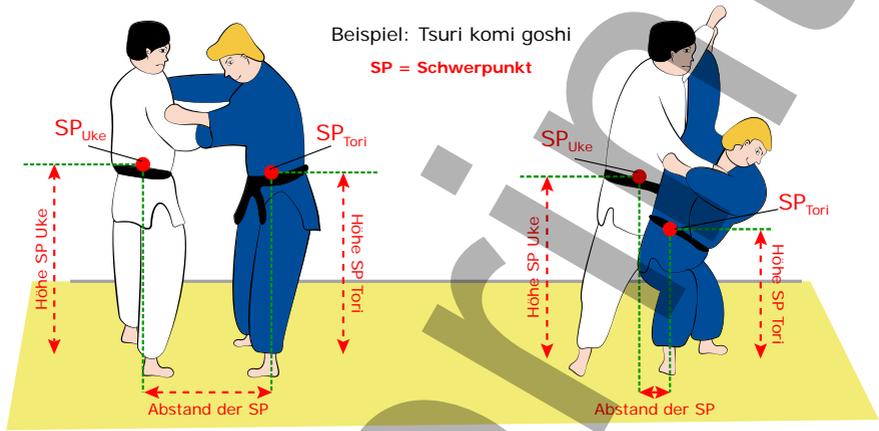
Um einen Wurf perfekt auszuführen, muss Tori seinen eigenen Körper in eine geeignete Wurfposition bringen. Bedingung ist, dass TORI bereits im Vorfeld das Gleichgewicht von UKE entsprechend gebrochen hat (*Kuzushi*) und diese instabile Lage von UKE ausnutzen kann. UKE wird versuchen durch Ausgleichsbewegungen oder Blocken seinen Fall zu vermeiden. Hier muss TORI sich während seines Angriffs schnell und präzise bewegen. Im Judo werden hinsichtlich des Wurfeingangs zahlreiche Varianten zu den einzelnen Körperdrehungen (*Tai sabaki*) unterschieden. Beispielhaft seien hier genannt (siehe auch *Shinta*):

- *Kodokan Eingang*
- *Direkter Eingang*
- *Kawaishi Eingang*
- *Pulling out Eingang*
- *Stepping in Eingang*

Wenn sich UKE mit einem Schritt in die Zug- oder Druckrichtung aus seiner instabilen Position versucht zu befreien, muss TORI entsprechend reagieren und dies verhindern. Durch eine kontinuierliche und schnelle Bewegung der Füße bringt sich TORI in die Ausgangsposition der Wurfausführung (*Kake*). Dies wird durch eine Zug-, Druck- und/oder Hubbewegung von TORI's Arme unter zu Hilfenahme seines gesamten Körpers bewirkt. Die entscheidenden Kräfte werden hierbei über die Arme von TORI auf UKE übertragen.



Sollte die von TORI angedachte Technik ein Ausheben von UKE erfordern, bringt TORI seinen Schwerpunkt unter den von UKE, denn je tiefer sich TORI's Schwerpunkt unter dem von UKE befindet, desto weniger Kraft muss TORI einsetzen um UKE letztendlich auszuheben und zu Kake überzugehen. Um ein weiteres Drehmoment zu erzeugen, setzt TORI Hüfte, Beine und Rücken ein, welche als Hindernis fungieren; hierdurch wird UKE beim Fallen (*Nage*) zusätzlich seiner Stützachse beraubt.



Ohne gutes Tsukuri wird TORI nicht in der Lage sein, Gegner zu werfen, welche stärker als er selbst sind. Anfänger sollten sich deshalb zunächst darauf konzentrieren, das Tsukuri zu erlernen, und erst später die Wurfausführung (*Kake*) zu verbessern.

Kake

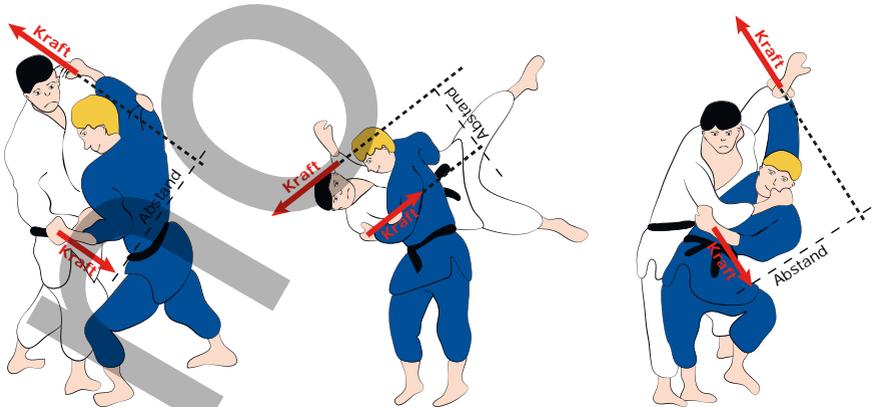
Wurfausführung



Kake (Wurfausführung, Niederwurf) ist die dritte Phase, nach *Kuzushi* (Gleichgewichtsbrechung) und *Tsukuri* (Wurfvorbereitung / -eingang) einer Wurftechnik. Manche vertreten die Meinung das Kake die letzte Phase eines Wurfs sei. Meiner Ansicht nach werden die Wurfphasen durch *Nage* (dem letztendlichen Fall von UKE) abgeschlossen, da TORI hier unterstützend (Judoprinzipien) tätig ist und somit auch Handlungsbedarf von TORI besteht.

UKE´s instabile Position, welche von TORI in den vorherigen Wurfphasen entsprechend vorbereitet wurde wird zum Wurf genutzt indem UKE in einer bestimmten Art und Weise zu Boden gebracht wird. Wenn TORI also Kuzushi und Tsukuri optimal ausgeführt hat, so ist der weitere Verlauf der Technik eher eine logische Folge der vorausgegangenen Aktionen. Wichtig für UKE ist, dass TORI ihn sicher zu Boden zu bringt und seinen Fall kontrolliert, um eventuelle Verletzungsgefahren abzuwenden (*Nage*).

Durch einen engen und großflächigen Körperkontakt von TORI zu UKE, wird TORI´s Kraft und Bewegungsmoment entsprechend auf UKE´s Oberkörper übertragen. Neben dem Einsatz der Arme zum Gleichgewichtsbruch kommt dem Einsatz des Körpers also große Bedeutung zu.

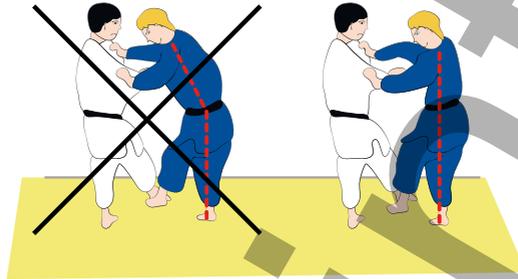


Beispiel: Sumi otoshi

Beispiel: Utsuri goshi

Beispiel: Tsuru komi goshi

Ebenso muss TORI darauf achten, während der Wurfausführung; ebenso in den vorherigen Phasen, seine senkrechte Körperachse nicht zu stark abzuknicken, da TORI sich sonst ebenfalls aus dem Gleichgewicht bringt. Dies kann dann wiederum UKE zu seinem Vorteil (Konter) nutzen.



TORI sollte seine Wurftechnik optimaler Weise wie folgt durchführen:

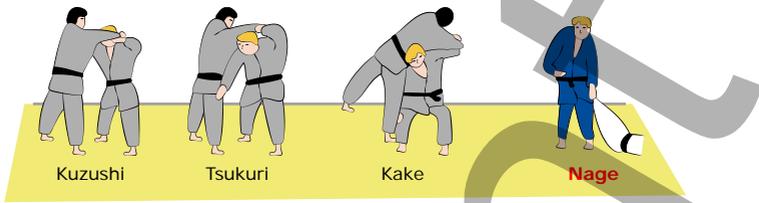
- durch permanenten Druck oder Zug von Uke in Wurfrichtung.
- durch Ausheben, Sperren, Wegsicheln oder Wegfegen von UKE's Beinen, bzw. bei Sutemi waza (Opfertechniken) durch den Zug des eigenen Körpers.
- falls erforderlich durch eine Drehbewegung des eigenen Körpers.
- ggf. durch eine schnelle und kräftige Streckbewegung der Beine (Uke wird angehoben). Denn je dynamischer und stärker die Bein Streckung erfolgt, umso schwungvoller und höher fällt UKE.
- Die Richtung des Armzugs von TORI beeinflusst die Richtung des Wurfs. Man versucht so die Wurfphase zu steuern, dass der Gegner auf den Rücken oder die Seite fällt.

Tipps zum Gelingen einer Wurftechnik:

- TORI's Kopf zeigt in Richtung des Wurfs
- TORI befindet sich frontal vor UKE
- Großflächiger Körperkontakt von TORI mit UKE
- Körperspannung von TORI während des gesamten Wurfs

Nage

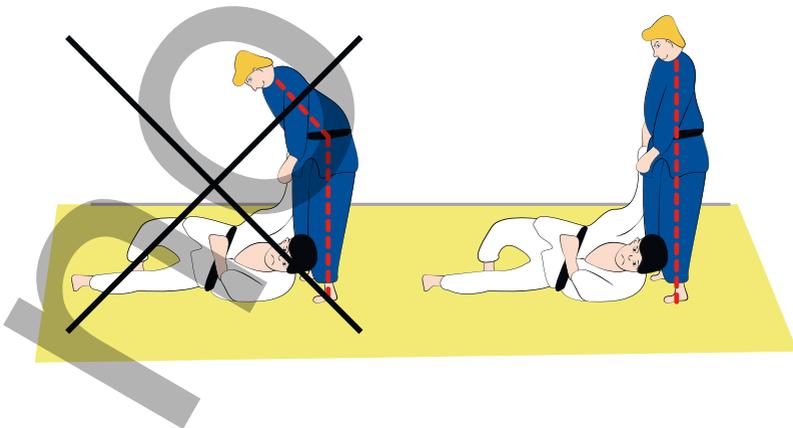
Fall von Uke



Unter Nage versteht man die letzte Phase einer Wurftechnik. Manche vertreten die Ansicht, dass die Phasen eines Wurfes mit *Kake* (Wurfdurchführung) beendet sind. Jedoch sind auch in dieser letzten Phase Aktionen von TORI zwingend erforderlich um die Verletzungsgefahr für UKE zu minimieren. (*Judoprinzipien*).

Kake geht in Nage über, nachdem TORI die beabsichtigte Technik durchgeführt hat, und UKE nun alleine durch die Schwerkraft, also ohne das Zutun von TORI fällt. TORI's Aufgabe ist hier, den Fall von UKE so zu unterstützen, dass dieser sicher auf den Rücken oder die Seite fällt. Im Wettkampfbereich kommt bei der Steuerung von UKE's Fall noch der Aspekt hinzu, dass TORI ggf. mit in die Bodenlage gleitet um dort eine Kontrolltechnik (Festhalte, Würge, Armhebel) anzusetzen um UKE letztendlich zur Aufgabe zu zwingen.

TORI darf bei der Unterstützung von UKE's Fall seinen Oberkörper nicht abknicken, da sich sonst sein Körperschwerpunkt verlagert und er unter Umständen die Balance verliert – eine sicheres abfedern von UKE's Fall wäre somit nicht möglich. Stattdessen geht TORI mit senkrechtem Oberkörper leicht in die Knie und baut zum richtigen Zeitpunkt einen Zug nach oben auf; dies bremst UKE's Fall und stellt die Kontrolle von UKE sicher.



Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
13.1	01.07.2013	Bucherstellung

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

kawaishi@judotechnik.eu

informieren würdet.



© 2013 by T.Westermann
<http://www.Judotechnik.eu>