

Phasen bei den Wurftechniken



Judo-Info



Phasen
bei den
Wurftechniken

Der **Wirkungsgrad** einer koordiniert (= ist die Fähigkeit des Menschen, komplizierte Bewegungen *genau*, *schnell* und *situationsadäquat* auszuführen) ausgeführten Wurftechnik ist **das Produkt** von **Genauigkeit** * **Schnelligkeit** * **richtige Situation** (situationsadäquat).

Vorbereitung	Annäherung und Wurfansatz	Abwurf mit Kontrolle
angepasst an die Ausgangssituation eine adäquate Griffvariante Kumi-Kata und UKEs Gleichgewicht brechen Kuzushi	die Griffvorbereitung nutzen, für ein Aufreißen und ein situationsadäquates Tsukuri (=Annäherung und Wurfansatz)	um mit Kontrolle zu Werfen Kake und vorbereitet sein, wenn sich UKE einem Ippon entziehen kann Wurfnachbereitung

Kumi-Kata

(„Griffvarianten“ oder „Formen des Greifens“ oder „Faßart“)

Mit der Faßart erreicht man eine bestimmte Position zum Gegner, welche entscheidend zur Vorbereitung und Durchführung von Wurftechniken ist. Je nach Situation und Wurfabsicht ändert sich diese im Verlauf des Kampfes, vor allem in Abhängigkeit von Auslage und Distanz zum Gegner.

- **beidseitige Faßarten**
 - TORI fäßt mit beiden Händen auf der unterschiedlichen Seiten von UKE (z.B. TORIs rechte Hand an UKEs linkem Revers und TORIs linke Hand an UKEs rechtem Ärmel [**Eri-Kumi-Kata**])
- **einseitige Faßarten**
 - TORI fäßt mit beiden Händen auf der gleichen Seite von UKE (z.B. TORIs rechte Hand an UKEs linkem Revers und TORIs linke Hand an UKEs linkem Ärmel)
- **flüchtige Faßart**
 - Gemäß der aktuell gültigen Wettkampffregeln muß nach einer bestimmten Art des Fassens [**Obi-Kumi-Kata** / **einseitige Faßart** / **Ashi-Kumi-Kata**] ein Angriff erfolgen -> daher die Bezeichnung "flüchtige Faßart".
- **Faßart mit einer Hand**
 - erfolgen in der Regel bei weiten Distanzen in einer Rechts- oder Linksauslage (über die Zughand [**Hiki-te**] wird der Gegner herangeholt und gleichzeitig wird sein Gleichgewicht gestört.

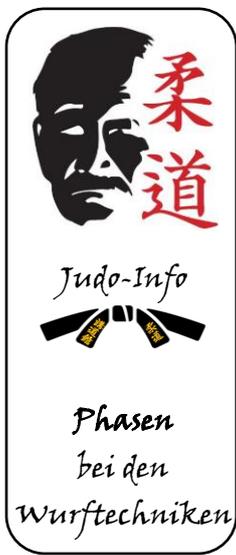
Hiki-te (=Zughand)



Tsuri-te/ Tsukurite (=Hebezug-/ Druckhand)



Eri-Kumi-Kata (Revers-Ärmel-Griff)	Ryo-Eri-Kumi-Kata (beidseitiger Revers-Griff)	Sode-Kumi-Kata (Ärmel-Griff)	Kubi-Kumi-Kata (im Nacken / Hals fassen)	Koshi-Kumi-Kata (um die Hüfte fassen)	Obi-Kumi-Kata (den Gürtel fassen)	Ashi-Kumi-Kata (das Bein fassen)
					z.B.	z.B.



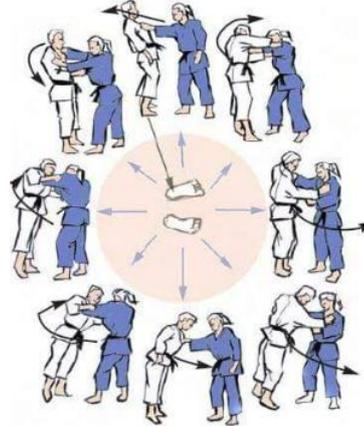
Kuzushi (Gleichgewichtsbruch)

Einen Gleichgewichtsbruch kann man grundsätzlich erreichen:

- DIREKT:** den Gegner durch starken Druck und Zug der Hände (*Tsuri-te* – Hebehand, Revershand, Druckhand / *Hiki-te* – Zughand, Ärmelhand)
- INDIREKT:** den Gegner durch leichten Druck und Zug zu einer Reaktion herausfordern, um dann das Gleichgewicht in die entgegengesetzte Richtung zu brechen

Der Bruch des Gleichgewichtes kann in 8 Richtungen erfolgen – wir sprechen vom

Happo-no-kuzushi:



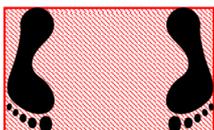
- Je nach Einstiegsvariante (*Kodokan-Einstieg*; halber *Kodokan-Einstieg*; *Pulling-Out-Einstieg*; *Step-In-Einstieg*; *direkter Einstieg*; *Kawaishi-Einstieg*) lassen sich diverse Wurftechniken aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen werfen -> Es erfolgt jedoch stets ein Gleichgewichtsbruch in eine Richtung des *Happo-no-kuzushi*.

Das *Kuzushi* im Stand führt im Idealfall zum **gebrochenen Gleichgewicht!**

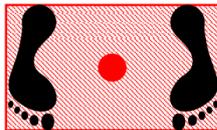
stabiles Gleichgewicht

labiles Gleichgewicht

gebrochenes Gleichgewicht



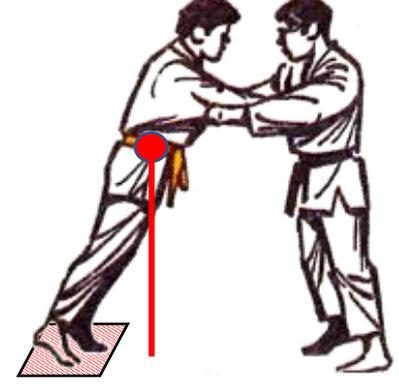
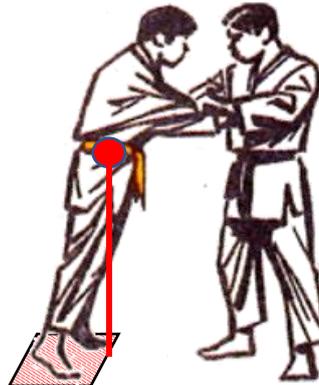
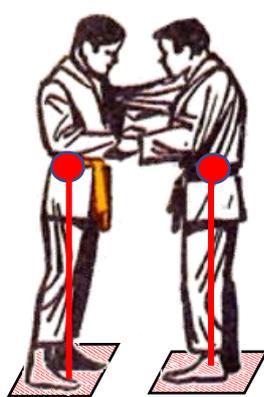
Füße auseinander
=
große
Unterstützungsfläche



Füße zusammen
=
kleine
Unterstützungsfläche

KSP ● = Körperschwerpunkt

■ = Unterstützungsfläche



● Das Lot des Körperschwerpunkts ist mittig über dem Mittelpunkt der Unterstützungsfläche.

● Das Lot des Körperschwerpunkts ist über dem Rand der Unterstützungsfläche.

● Das Lot des Körperschwerpunkts ist außerhalb der Unterstützungsfläche.



Judo-Info

Phasen
bei den
Wurftechniken

Tsukuri (Annäherung / Wurfansatz)

Ausgangssituation - Auslage – Einstieg zur Faßart – Eingang zum Wurf

an Beispielen:



O-goshi



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Hiza-guruma



O-soto-gari



O-uchi-gari (Variante Beinfasser)



einseitiger Griff - Annäherung



Yoko-wakare (Ude-gaeshi-Variante)

Ausgangs- situationen

.... ergeben sich aus
Positionen

Beide
Kämpfer
haben
einen
extremen
Rechts- oder
Linksgriff



Beide Kämpfer
haben eine
stark
abgebeugte
Stellung

... ergeben sich aus
Verteidigungshandlungen



Ausweichen
bei einem
Beinfasser



Ausweichen
nach einer
Hüftechnik



Übersteigen
nach einer
Fußtechnik



Blockieren
einer
Bein- oder
Hüftechnik

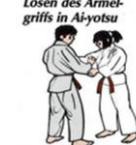
.... ergeben sich aus
Kumi-kata-Handlungen



beidseitiger
Diagonalgriff



einseitig
den Arm
greifen



Lösen des Ärmel-
griffs in Ai-yotsu



Ukes
Griff
über-
nehmen

„Judo anwenden“ Ulrich Klocke, Verlag Dieter Born, 2003, S. 10

Auslagen

Ai-Yotsu (gleicher Griff)



beide Kämpfer haben die gleiche
Ausgangslage:
> rechts gegen rechts / links
gegen links]

Kenka-Yotsu (gegengleicher Griff)



beide Kämpfer haben die
entgegengesetzte Ausgangslage:
> rechts gegen links / links gegen
rechts

Einstieg zur Faßart

aktive Eröffnung

z.B. mit Diagonalgriff zum Griff unter UKEs Arm hindurch auf den Rücken von UKE

passive Eröffnung

z.B. Schulter anbieten, so daß UKE Obergriff macht und der Weg zum Untergriff frei ist

Eingänge zum Wurf

Kodokan

Während TORI vorwärts geht, stoppt er UKEs Bewegung mit einem Stemmschritt (3-er-Schritt) und dreht dann ein.

halber Kodokan

Nennt man das Eindrehen aus TORIs eigener Seitwärtsbewegung.

Pulling Out

TORI dreht in eigener Rückwärtsbewegung mit seinem hinteren Bein heraus (steht dann 90 Grad zu UKE) (TORIs Zehen weisen in entgegengesetzte Richtungen), dann zieht TORI das vordere Bein nach und steht dann parallel zu UKE (UKEs und TORIs Zehen zeigen jetzt in die gleiche Richtung)

Step In

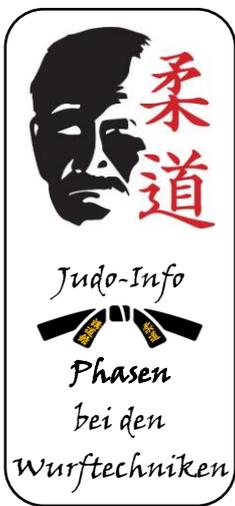
TORI macht einen Schritt zwischen UKEs Beine, dann stellt TORI sein zweites Bein heran und wirft dann mit dem ersten (=Einspringen in die Technik)

direkter Eingang

TORI macht nur einen Schritt und vollzieht den Wurfansatz

Kawaishi

TORI macht einen Schritt zur Seite und täuscht vor, z.B. links werfen zu wollen. Durch Körperdrehung vollzieht TORI jedoch zur anderen Seite den Wurf.
z.B. bei Ashi-Guruma, Sukui-Nage



Kake

(Abwurf mit Kontrolle)

zum Beispiel



Nage-waza (Wurftechniken) [Techniken, bei denen der Gegner aus seiner stabilen Position gebracht wird und dann zu Boden fällt.] Aus Gründen der Zweckmäßigkeit wurde eine Einteilung vorgenommen, bei der die Wurfgruppen-Bezeichnung von dem Körperteil abgeleitet wurde, dessen Funktion jeweils verhältnismäßig stark ins Auge fällt.

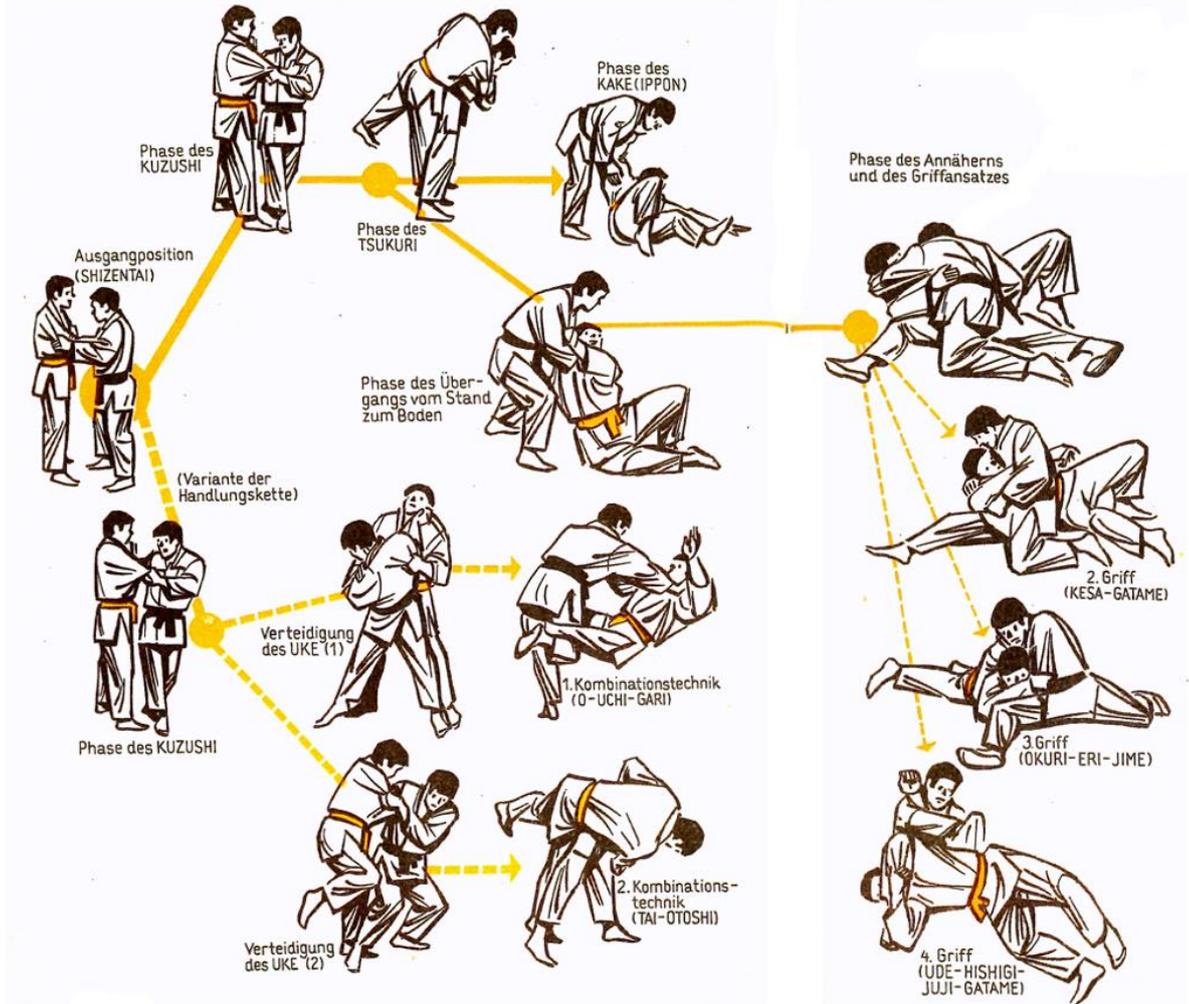
o Tachi-waza (Würfe aus dem Stehen)

- **Te-waza (Handtechniken)** -> Der Gegner wird mit Hilfe der Schulter, der Hand / Arm zu Fall gebracht. Reine Handwürfe funktionieren nach den Prinzipien Ziehen oder Kippen (Bei beiden Wurfprinzipien sind die **Hauptkontaktpunkte** die Hände bzw. die Arme.):
 - o **Ziehen** [Hochziehen von UKEs Beinen beim Sukui-Nage]
 - o **Kippen** [über ein imaginäres Hindernis kippen bei Uki-Otoshi {über die Zehen nach vorn} oder Sumi-Otoshi {über den Hacken nach halb hinten}].
- **Koshi-waza (Hüfttechniken)** -> Der Gegner wird dadurch geworfen, daß TORI durch Beugen der Knie unter den Schwerpunkt von UKE kommt und als **Hauptkontaktpunkt** bei der Wurfausführung dient TORIs Hüfte. Wurfprinzipien sind das Anheben und das Drehen.
 - o **Anheben** [Kontaktpunkte sind weite Teile von Hüfte und Rücken] -> Wurfausführung durch
 - Beinstreckung [z.B. O-Goshi]
 - oder Abknicken im Hüftgelenk, das Gesäß als Hebelpunkt nutzen und über die Hüfte werfen [z.B. Utsuri-Goshi]
 - o **Drehen** [Kontaktpunkte sind TORIs Hüft- und Rumpfseite] {Es wird über die Hüfte aber **nicht mit der Hüfte** geworfen} -> Wurfausführung durch Rumpf- und Schulterdrehung [z.B. Uki-Goshi, Koshi-Guruma]
- **Ashi-waza (Fuß- und Beintechniken)** -> Der Gegner wird dadurch geworfen, daß TORIs entscheidende Wurfarbeit durch Fuß oder Bein erfolgt. Wurfprinzipien sind das Fegen, das Blockieren und das Wegreißen.
 - o **Fegen** („Bananenschale“) UKEs sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem UKEs Bein abhebt bzw. aufgesetzt wird – es ist noch/schon belastet, aber die Reibung zw. Fußsohle und Unterstützungsfläche ist schon/nach gering. (z.B. De-Ashi-Barai, Harai-Tsuri-Komi-Ashi)
 - o **Blockieren** UKE wird daran gehindert sein Bein nach vorn /hinten zu setzen, um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen. TORIs Fuß / Bein fungiert als Blockier- und Drehpunkt. (z.B. Hiza-Guruma)
 - o **Wegreißen** UKE wird seines Standbeines beraubt.
- **Sutemi-waza (Würfe, bei denen man sich selbst fallen läßt)** (Unter Aufgabe seines eigenen Gleichgewichtes Schwung holen und diese Energie auf den Gegner umleiten und zu Fall bringen)
 - Ma-sutemi-waza (*gerade Selbstfalltechniken*) (Opferwürfe mit TORI in der Rückenlage)
 - Yoko-sutemi-waza (*seitliche Selbstfalltechniken*) (Opferwürfe mit TORI in der Seitenlage)



Wurf-Nachbereitung

zum Beispiel:



„JUDO“ – Müller-Deck/Lehmann, Sportverlag DDR, 1982; S. 140-141

anderes Beispiel:



Übergang Stand-Boden

1. Die Spezialtechnik am Boden weiterführen können
2. Einen tiefen Seoi-nage im Übergang zum Boden kontern können
3. Sich bei gegnerischen Kontern abdrehen können

Im Übergang ergeben sich folgende Situationen

tiefen Seoi-nage kontern:
z.B. mit Koshi-jime



Haltegriffe	Bank/Bauchlage	Rückenlage	Beinklammer
4. Haltegriffe halten können 5. Sich variabel befreien können 6. Ukes Befreiungsversuche nutzen können sicher halten können variabel befreien Befreiungsversuche nutzen	7. mindestens einen Juji-gatame gegen die Bank 8. einen anderen Angriff 9. einen Kontern aus der Bank/Bauchlage Juji-gatame gegen die Bank einen anderen Angriff gegen die Bank einen Kontern aus der Bank	10. einen Angriff aus der Rückenlage 11. einen Angriff gegen die Rückenlage einen Angriff aus der Rückenlage einen Angriff gegen die Rückenlage	12. eine Befreiung aus der Beinklammer 13. die Beinklammer halten können eine Befreiung aus der Beinklammer kontrolliertes Halten der Beinklammer