

Was ist Judo und wieso Judo machen?

Judo ist eine aus Japan stammende Kampfkunst und bedeutet soviel wie "der sanfte Weg". In der heutigen Form sind im Wettkampf nur noch Wurf-, Würge- und Hebeltechniken erlaubt. Diese drei Technikarten werden daher auch vorrangig im Training geübt. Schläge oder auch Fußtritte sind im Wettkampf verboten und werden somit auch nur im Training für spezielle Aufgaben (z.B. Selbstverteidigung) geübt.

Das anfängliche Judo

Als der Japaner Jigoro Kano 1882 die erste Judoschule gründete wurden bereits alle gefährliche Element entfernt. Tritte, Schläge und Hebel an gefährlichen Stellen, wie zum Beispiel dem Genick, wurden einfach weggelassen. Durch das Weglassen der "harten" Techniken war es möglich Judo als Zweikampfsport zu betreiben ohne, dass ein Kampf große Verletzungen zur Folge hatte.

Einstimmen und Erwärmung

Das Einstimmen (Einlaufen, Aufwärmen) dient der Vorbereitung des Körpers und des Geistes auf die sportliche Belastung. Das „Warm-up“ der Judolektion ist abhängig

- vom Alter
- vom Lern- und Leistungsniveau
- von der Tageszeit und der Temperatur
- von den Trainingsinhalten

Einleitung

Bei den Wurftechniken handelt es um sich Techniken, bei denen der Gegner zu Fall gebracht oder zu Boden geworfen wird. Die Wurftechniken werden in mehrere Gruppen eingeteilt je nach dem, wie und womit der Gegner zu Fall gebracht wird. Bei allen Techniken sollten die Prinzipien des Judo nicht vernachlässigt werden ("rationellster Einsatz der Energie" und "Nachgiebigkeit"). Das Wichtigste ist die Ausnutzung der Situation und der Kraft des Gegners.

Schulter-, Hand-, Armwürfe (Te-Waza)

Bei dieser Gruppe der Wurftechniken wird der Gegner mit Hilfe der Schulter, der Hand oder des Armes zu Fall gebracht. Die reinen **Handwürfe** (Te-Waza) funktionieren dabei entweder nach dem Prinzip des **Kippens** oder des **Ziehens**. Im ersten Fall wird Uke über ein imaginäres Hindernis gekippt (z.B. Uki-Otoshi). Die ziehende Hand Toris führt dabei eine kreisförmige Bewegung aus. Im zweiten Fall reißen die Hände von Tori Ukes Beine vom Boden (z.B. Sukui Nage). Bei beiden Wurfprinzipien sind die Arme bzw. die Hände der Hauptkontaktpunkt. Dies bedeutet, dass z.B. beim Tai-Otoshi das rechte Bein möglichst keinen Kontakt zum Gegner haben sollte.

Auch bei den **Schulterwürfen** (Kata-Waza) gibt es zwei verschiedene Verfahren. Das erste ist das **Anheben** des Gegners, wobei Tori mit seiner Schulter und seinem Rücken engen Kontakt zu Uke hat (z.B. Seoi-Nage). Die zweite Variante ist das **Drehen** Ukes, wobei Toris Schulter unterhalb des Körperschwerpunktes engen Kontakt zum Oberschenkel von Uke besitzen sollte (z.B. Kata-Guruma).

Hüftwürfe (Koshi-Waza)

Zu den Hüftwürfen werden alle Würfe gerechnet, bei denen im Verlauf der Wurfausführung die Kraftübertragung von Tori zu Uke über die Hüfte als Kontaktpunkt erfolgt. Die Wirkung des Wurfes hängt entscheidend davon ab, ob Tori es schafft seinen Körperschwerpunkt unter den von Uke zu bringen. Dies bedeutet, dass Tori auf jeden Fall seine Knie beugen muss ! Auch bei den Hüftwürfen gibt es zwei verschiedene Wurfprinzipien. Das erste ist Anheben, das zweite ist Drehen.

Beim **Anheben** haben weite Teile der Hüfte und des Rückens von Tori Kontakt zum Körper von Uke. Uke wird geworfen, indem er entweder durch eine Bein Streckung (z.B. O-Goshi) oder durch ein Abknicken im Hüftgelenk mit dem Hintern als Hebelpunkt Uke anhebt (DDR O-Goshi oder Utsuri-Goshi) und über die Hüfte wirft.

Beim Prinzip des **Drehens** hat Toris Hüft- und Rumpfseite Kontakt zu Uke und die wurfauslösende Kraft wird durch eine Rumpf- und Schulterdrehung erzeugt. Bei diesen Würfen wird über die Hüfte, aber nicht mit der Hüfte geworfen. In diese Kategorie fallen alle Guruma Würfe aus der Koshi-Waza Gruppe.

Fuß- und Beinwürfe (Ashi-Waza)

Zu den Fuß- und Beinwürfen werden alle Techniken gerechnet, bei denen die entscheidende Wurfarbeit durch Fuß oder Bein Tori's erfolgt. Es werden drei verschiedene Wurfprinzipien unterschieden.

Da wäre als erstes das **Fegen** (z.B. De-Ashi-Barai), auch bekannt als Bananenschale. Diese Formulierung trifft wohl das Wurfprinzip am Besten. Im Moment, wo Uke sein Bein noch nicht, oder nicht mehr vollständig belastet setzt Tori seine Fußsohle möglichst tief am Fuß von Uke an und zieht (nicht hacken) diesen weg, so dass Uke "ausrutscht".

Das zweite Wurfprinzip ist das **Blockieren** (z.B. Hiza-Guruma). Dabei wird Uke daran gehindert sein Bein nach vorn

oder hinten zu setzen um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen. Toris Fuß oder Bein dient dabei als Blockier- und Drehpunkt.

Das letzte Wurfprinzip ist das **Wegreißen**. Dabei wird Uke ein fester Stützpunkt, also ein Standbein geraubt. Die Kraftwirkung erfolgt dabei in Richtung von Uke's Zehen. Um das Wegreißen zu erleichtern, kann Uke's Standbein kurzfristig entlastet werden. Wie bei allen anderen Fußtechniken gilt aber auch hier, sobald der Fuß Uke's in der Luft ist, allen Druck in Richtung des nicht mehr vorhandenen Stützpunktes verlagern.

Opferwürfe (Sutemi-Waza)

Bei diesen Würfen gleitet Tori unter Aufgabe seines Gleichgewichtes von selbst zu Boden. Damit holt er Schwung, um diese Energie dann auf den Gegner umzuleiten und ihn so zu Fall zu bringen. Dies ist bei allen Opferwürfen der Fall und klappt vor allem dann, wenn Uke's Krafteinsatz mit ausgenutzt wird. Am besten ist es, die Kraft von Uke entlang einer Kreisbahn weiterzuleiten. Die Unterscheidung in Würfe in der Rückenlage (Ma-Sutemi-Waza) und in der Seitenlage (Yoko-Sutemi-Waza) ist für das Wurfprinzip nebensächlich. Um hier in die Spalten doch etwas einzutragen, möchte ich die Würfe hier nach ihren Ausführungen unterscheiden. Diese wären dann Drehen, (seitwärts) Kippen und Anheben (bzw. Wegreißen), obwohl alles durch die Schwungaussnutzung doch auf eine Drehbewegung hinausläuft.

Im Japanischen hat das Wort Sutemi auch die Bedeutung : "Ich setze alles auf eine Karte"

Richtig fallen

Im Judo ist es sehr wichtig richtig fallen zu können. Durch korrektes Fallen können schwere Verletzungen verhindert werden. Das Fallen bildet die Grundlage des Judos. Es ist wichtig die Fallübungen zu beherrschen. Im Judo gibt es verschiedene Methoden des Fallens. Es wird einmal in der Richtung und einmal in der Art unterschieden. Es gibt die Fallbewegung mit wieder aufstehen (rollen) und die Fallbewegung mit liegen bleiben (fallen). Die Bewegungsrichtungen sind vorwärts, seitwärts und rückwärts. Des Weiteren gibt es noch zwei zusätzliche Fallbewegungen. Den freien Fall und den Handstandfall. Charakteristisch für das Fallen im Judo ist das Abschlagen mit der Hand. Dabei wird die Fallenergie über die Hand entladen und nicht über den Rücken oder andere empfindliche Körperteile.

Technikbeschreibungen:

Seoi-Nage

Seoi-Nage ist eine beliebte Wettkampftechnik. Dementsprechend gibt es auch viele Varianten und Kombinationsmöglichkeiten. Tori greift mit der rechten Hand an das linke Rever und mit links an das rechte Rever bzw. in Axelhöhe den Judogi von Uke. Die Technik kann sehr gut ausgeführt werden, wenn Uke schiebt. Tori macht ein paar Schritte nach Hinten und dreht dann nach rechts (oder auch links) ein. Hierbei ist zu beachten, dass das rechte Bein von Tori außerhalb des linken von Uke steht. Zudem muss beim Eindrehen etwas in die Hocke gegangen werden damit man das Gleichgewicht von Uke besser brechen kann. Abschließend richtet man sich aus der Hocke auf und zieht gleichzeitig mit der linken Hand nach links und drückt mit der rechten nach rechts oben.

Uki-Goshi

Auch bei dieser Technik muss Tori mit der rechten Hand auf Ukes Rücken greifen. Jedoch dieses mal nicht in Höhe des Gürtels sondern etwas höher. Die linke Hand greift an der Außenseite von Ukes Oberarm. Beim Eindrehen setzt Tori wieder den rechten Fuß nach vorne. Dabei sollte der gesamte Fuß noch vor Ukes stehen. Dann wird das Linke Bein nach hinten gesetzt aber auch nicht weiter als Ukes Fuß. Beim Werfen wird der Partner über die Hüfte gezogen.

Schutzraum Judo-Dojo

Wenn es um Körperwahrnehmung und ein starkes positives Körper selbst geht, darf es im Judo-Training keine körperlichen Grenzüberschreitungen geben.

Im Judo-Dojo sind folgende Handlungen unter keinen Umständen zu dulden:

- keine mutwilligen Körperverletzungen
- keine Beleidigungen
- keine Ungleichbehandlungen
- keine Sachbeschädigungen

Übungsleiter/innen stehen mit ihrer ganzen Person für den Erhalt dieses Schutzraumes ein. Es müssen Sanktionen festgelegt werden, wenn diese Regeln nicht eingehalten werden.

Faires Kämpfen lernen - eine Selbstverständlichkeit

Kämpfen – und vor allem faires Kämpfen – ist eine Herausforderung, wie SIGG/TEUBER (1998) formulieren. Kämpfen ist die Auseinandersetzung mit anderen auf einer nonverbalen Ebene. Kämpfen, die körperliche Auseinandersetzung mit anderen, ist schon von sich aus keine Selbstverständlichkeit, vor allem dann nicht, wenn das Kämpfen die Weiterführung einer Auseinandersetzung ist, die verbal begonnen hat. Kämpfen so verstanden ist die Eskalation von Gewalt.

Solche “Handgreiflichkeiten” sind jedoch in unserer Zivilisation verpönt. Dennoch sind diese Erfahrungen im Kindesalter zumindest ein wesentlicher Entwicklungsschritt hin zu einer verantwortungsbewussten sozial-denkenden Persönlichkeit. Deshalb ist es u.U. unverständlich, wenn sogar kleine Kinder zurückgehalten werden, wenn sie sich (oftmals spielerisch) balgen. Ein Eingreifen von Erwachsenen ist erst dann notwendig, wenn eine echte Verletzungsgefahr besteht. Unter Kinder ist Kämpfen oftmals die einzige Möglichkeit, Konfrontationen zu beenden. Kinder besitzen noch keine differenzierten Antwortmöglichkeiten auf Konflikte. Im Kämpfen suchen Kinder Antworten auf Fragen wie z.B. “Wie viel Gewalt halte ich aus, wie viel Gewalt ist für mich annehmbar?”, “Wie viel Gewalt ist gesellschaftlich akzeptiert?”, “Welche Strategien gibt es, sich gewalttätigen Handelns zu erwehren?”

Kämpfen unter Erwachsenen ist außer im sportlichen Rahmen in unserer Gesellschaft tabu. Kämpfen wird gesellschaftlich mit Gewaltanwendung gleichgesetzt. Bei einem Kampf gibt es nur einen, der klare Verhältnisse hergestellt hat, den Sieger, und einen der sich unterzuordnen hat, den Verlieren. Die Historie hat gezeigt, dass das “Recht des Stärkeren” keine tragfähige gesellschaftliche Grundlage darstellt. Also warum dann faires Kämpfen lernen und zum Gegenstand von Schule und Sportausbildung machen, warum sich als Erwachsener dem Kampfsport widmen?

Trainingsmethodische Hinweise:

Korrekturmaßnahmen durch den Trainer

- Versuche individuelle Korrekturen anzubringen.
- Stelle Aufgaben und lasse trainieren.
- Gib verbale Anweisungen wieder und/oder schaffe zwingende Situationen.
- Versuche den Sinn der Korrektur bewusst zu machen.
- Provoziere Gegensatz Erfahrungen
- Zeige vor und setze dabei wichtige Akzente
- Korrigiere nicht nur was falsch ist, sondern zeige wie man es „richtig“ macht.
- Setze visuelle Medien ein (Bilder, Video)

Wiederholen

-> „Einmal ist keinmal“

Etwas Neues zu erlernen braucht seine Zeit. Gib dem Judoka die Möglichkeit, Zeit und Anzahl der Wiederholungen vor um Trainingsfortschritte zu erzielen. Motto: Üben, üben, üben.

Demonstration

- Nur das Wichtigste (Kernbewegungen)
- Technisch korrekte Abläufe (gegebenenfalls in Zeitlupe oder in Standbildern, Animationen, etc.)
- Mehrmals dieselbe richtige Bewegung (sei vorsichtig mit Gegensätzen/Falschbildern)
- Lass demonstrieren, damit du gleichzeitig erklären kannst
- Nutze Hilfsmittel: Taktiktafel, Markierungen, Animationen...

Ausklang

Der Ausklang hilft den Sportler sich nach einem Training zu beruhigen und zu entspannen.

Es ist empfohlen das Training Revue passieren zu lassen. Auch sollen Schlüsse und Fazite geschlossen werden.

Letztendlich runden eine Beurteilung des aktuellen Lernzustandes und der Ausblick auf die weiteren Trainings die Lektion ab.