

# Ukemi Waza

---

Von  
Sammy Hean



30.05.2011

## Einleitung

Die Essenz des Ukemi Waza ist mehr als Fallen, um sich nicht zu verletzen. Ukemi besitzt den Weg, der sich auf die geistige Haltung und weniger auf die körperliche stützt. Natürlich wird in erster Linie Ukemi Waza als Fallübung gesehen, um sich vor einen Wurf zu schützen. Der Aufprall auf den Boden würde ohne diese Methode schmerzlich wie zerstörerisch sein. Sie hilft daher anfangs körperlich unversehrt zu bleiben, um das Training weiter zu führen.

## **Die tiefe Bedeutung von Ukemi-Waza – Teil I**

---

Kenji Shimizu<sup>1</sup> hat Ukemi treffend beschrieben, daher will ich ihn zitieren:  
*»Ukemi bedeutet, den Atem des Partners zu lesen, und wenn man sich nicht in Einklang mit Nage (der werfenden Person) befindet, kann nicht von wahren Ukemi die Rede sein. Meisterschaft im Ukemi bedeutet, die Signale der Umgebung wahrzunehmen, die es einem ermöglichen, situationsgemäß zu reagieren. Ein Bambus gibt zum Beispiel entsprechend der relativen Windstärke nach, und wenn der Wind sich legt, kehrt er in seine ursprüngliche Lage zurück.«*

## Die tiefe Bedeutung von Ukemi-Waza – Teil II

---

Interessant ist der Ansatz von Shiro Yamamoto, er spricht letztlich von der Geistigen Haltung. Alles fängt an mit uns und endet in uns.

Sensei Shiro Yamamoto<sup>2</sup>, 8. Dan, Technischer Direktor des Kodokan:  
*»Ukemi (niederfallen), eine Methode, Verletzungen beim geworfen werden zu vermeiden, ist in der Judopraxis sowohl die erste Lektion als auch eine ihrer wichtigsten Fertigkeiten. Ukemi ist, zu üben, geworfen zu werden, um zu lernen, der Verlierer zu sein.*

*Ukemi ist die Übung, sich selbst öffentlich zu demütigen.  
Wie auch immer, du wirst ein Meister sein, wenn du lernst, ein Fachmann für Ukemi zu sein. Warum ? Weil du erkennen wirst, dass es Fälle gibt, wo du verlierst, um im Leben zu gewinnen.«*

---

<sup>1</sup>**Kenji Shimizu** begann 1953 mit dem Judo-Training und trug den 4. Dan, als er 1963, nach seinem Studium an der Meiji-Universität, zum Aikidō überwechselte. Er wurde einer der letzten persönlichen Schüler (Uchi-Deshi) von Morihei Ueshiba, dem Begründer des Aikidō.

<sup>2</sup>**Shiro Yamamoto**, 8. Dan, Technischer Direktor des Kodokan.

---

## **Zwei Prinzipien von Ukemi-Waza**

---

1. Das der Energieumleitung
2. Das der Energieverteilung

### **1. Die Energieumleitung**

Ich nenne es auch die „weiche Fallübung“, sie gleitet wie Wasser an uns ab. Es ist die erste Form, die praktiziert werden sollte, um Ukemi-Waza zu erlernen. Der Körper rollt wie ein Rad, so dass die Aufprallenergie in Bewegungsenergie umgewandelt wird. Bei der richtigen Anwendung wird keinerlei Druck und Schmerz am Körper spürbar.

Diese Art des Fallens hat auch außerhalb des Dojo<sup>1</sup> Vorteile. Als ich in der Grundschule mit meinen Klassenkameraden Fußball in der Pause spielte, faulte mich ein Mitspieler so sehr, dass ich mein Gleichgewicht nach vorne verlor und stürzte. Doch aus einem Reflex heraus rollte ich mit der wieder zum Stand aufstehenden Fallübung ab. Der Ball rollte in Laufrichtung weiter zum Tor. Da alle meine Mitschüler mit einem Erstaunen still da standen, konnte ich gleich nach dem Abrollen im Lauf ein Tor schießen. Ich verstand erst nach dem Tor und den erstaunten Gesichtern, was eigentlich passiert war. Wir spielten auf dem Schulhof auf Betonplatten, der Fall wäre ohne Ukemi-Waza sicher anders ausgefallen. Ich denke, dass das eines meiner ersten Judo „außerhalb der Matten“ Erlebnisse war.

---

## 2. Die Energieverteilung (Teil I)

---

Wer schon einmal einen Schlag abbekommen hat, wird sicher sagen, dass dies keine "weiche" Erfahrung war. Die Bewegungsenergie der Faust wurde dabei auf einen Punkt zentriert, meist auf eine weiche bzw. schwache Stelle abgegeben. Das Resultat ist einfach in dieser Rechnung: Schmerzen und Verletzungen. Es ist also das genaue Gegenteil der Ukemi-Technik: statt die Bewegungsenergie zu zentrieren soll sie verteilt werden. Es sollte die größte mögliche Auflagefläche verwendet werden, ohne punktuell in Abfolge aufzukommen.

*Diese beiden Prinzipien sind miteinander kombinierbar und stehen nicht im Widerspruch, doch da Uke<sup>2</sup> (die geworfene Person) normalerweise auch während der Wurfaktion Tzukuri<sup>3</sup> und Kake<sup>4</sup> unter der Kontrolle von Tori<sup>5</sup> (die werfende Person) ist, wird ein Abrollen nicht mehr möglich.*

---

## 2. Die Energieverteilung (Teil II)

---

Das schwierigste umzusetzende Fallprinzip ist die Energieverteilung, da die Bewegungsgeschwindigkeit unveränderbar ist und die Körperposition zum Boden somit schnell korrigiert werden muss. Der Atem spielt in dieser Fallübung auch eine wichtigere Rolle, da es während des Aufpralls am Boden kombiniert mit dem Einatmen zu einem K.O. kommen kann. Ich selbst stand als Kind des Öfteren kurz davor, da meine Wahrnehmung zu meinem Körper noch nicht ausgereift war, ich jedoch Sprünge und Räder schlagen liebte. Das Resultat war, dass ich nach Luft ringend, geschockt, am Boden liegen blieb.

---

<sup>1</sup> **Dojo** (jap.): Judo-Trainingsraum, Übungshalle. Bedeutet auch: heiliger Ort und abgeschiedene Stätte.

<sup>2</sup> **Uke** (jap.): der Geworfene, der fallende Partner. Uke ist der, der die Technik erhält bzw. entgegennimmt. Uke-Toru: erhalten, Abwehr, Abwehrtechnik, Verteidigung

<sup>3</sup> **Tzukuri** (jap.): Wurfansatz, Wurfeingang. Bedeutet auch: annähern, konstruieren.

<sup>4</sup> **Kake** (jap.): Niederwurf, Endphase des Judowurfes. Bedeutet auch: Schwertständer, Ablage des Schwertes.

<sup>5</sup> **Tori** (jap.): der Werfende, Angreifer, ergreift, nehmen.

---

## Welche Arten der Fallübungen werden unterschieden?

---

Traditionell gibt es 4 Arten, wobei die letzte nicht mehr praktiziert wird.

- Die Fallübung nach vorne **Mae-Ukemi**
- Die Fallübung seitlich **Yoko-Ukemi**
- Die Fallübung rückwärts **Ushiro-Ukemi**
- Die Fallübung nach vorne auf den Unterarmen zum Bauch  
(diese Fallübung gehört auch zu Mae-Ukemi)

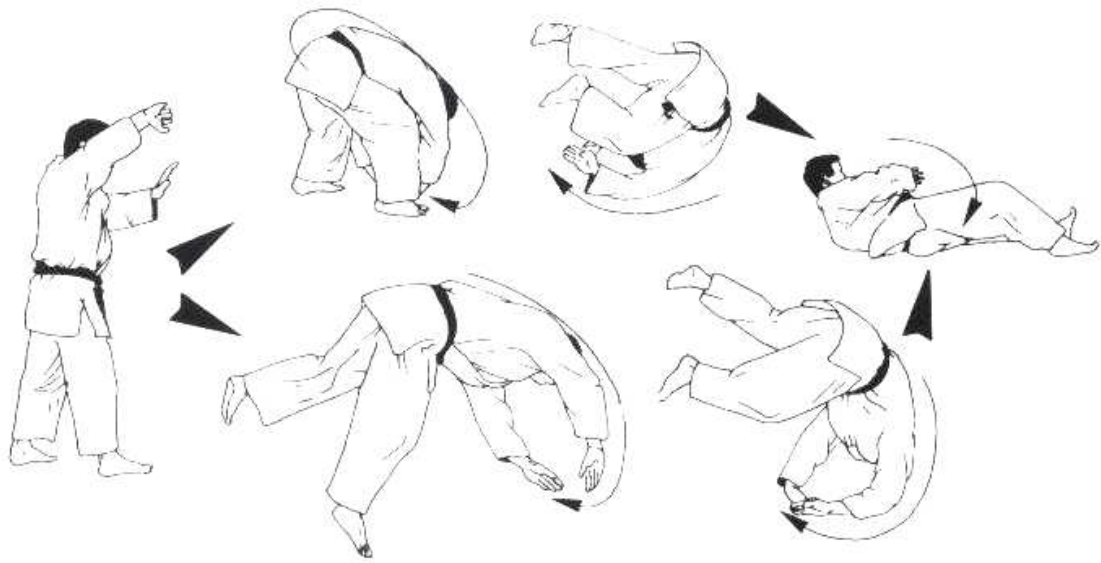
Man kann die Fallübungen nochmal unterteilen in Übungen mit Liegenbleiben und Aufstehen, was mit der *Energieverteilung* und *Energieumwandlung* zu tun hat. Chugaeri bedeutet „mit Liegenbleiben“, wogegen O-Chugaeri „mit Aufstehen“ bedeutet.

Es handelt sich oben beschrieben nur um die traditionellen Hauptformen. Da es aber auch andere Fallarten des Niederwurfes gibt, wo sich der Körper nicht in diese drei bzw. vier Fallübungen eingliedern lässt, habe ich weitere hinzugefügt:

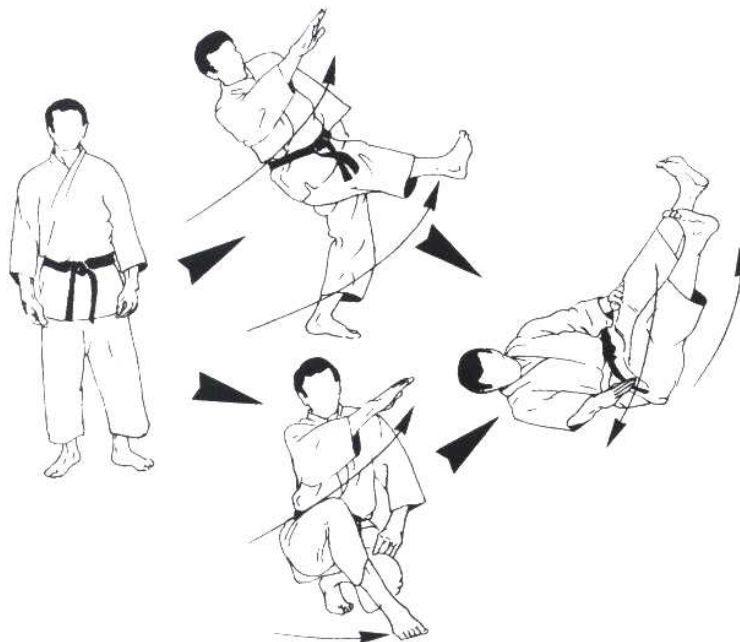
- die “diagonale“ Fallübung
- seitlich von Schulter zu Schulter (traditionelle Aikido-Technik)
- nach vorne auf die Unterarme oder Hände mit Abfedern
- als Brücke auf den Füßen landend.

---

## Mae-Ukemi



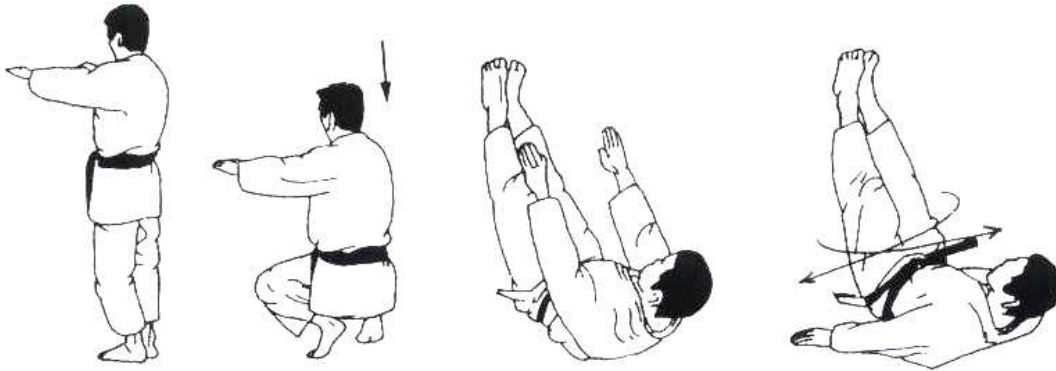
## Yoko-Ukemi





## Ushiro-Ukemi

---



### Methodik zum Erlernen von Ukemi-Waza

---

Von Selbst-Fallen mit Hilfestellung durch einen Partner zu: Selbst-Fallen ohne Hilfestellung zu: im Training werfen lassen zu: im Randori<sup>1</sup> / Shiai geworfen werden.

Vom Niedrigem zum Hohen: liegende Fallübung, sitzend, kniend, stehend, springend, werfend.

Vom Leichten zum Schweren.

---

<sup>1</sup>Randori (jap): Freies Üben, Übungskampf

Shiai(jap): Turnierkampf

**Wenn man fällt, ist es eine gute Gelegenheit, etwas aufzuheben.**

---