

# Der Körperschwerpunkt und die Stabilität im Judo

Grundlagen

Sammy Hean  
Hannover, 2017

Stabiles, labiles & indifferentes Gleichgewicht

## Körperschwerpunkt (KSP)

Der Punkt eines Körpers, an dem die Schwerkraft angreift, heißt Körperschwerpunkt (KSP). Dieser Schwerpunkt eines Körpers verhält sich so, als ob die gesamte Masse in ihm vereinigt wäre (Basner, Brach, Henke & Scharfenberg, 1997, S. 79). Einflussfaktoren auf das Gleichgewicht und die Stabilität sind 1. Größe der Stützfläche: die Vergrößerung der Stützfläche bedeutet mehr Stabilität (vgl. Lehmann & Ulbricht, 1994, S. 175); 2. Höhe des KSP über der Stützfläche: entfernt sich der KSP von der Stützfläche, verringert sich auch die Stabilität; 3. Körpergewicht: je größer das Körpergewicht, desto größer die Stabilität - bei gleicher Haltung hat also die schwerere Person auch einen höheren Stabilitätsgrad; 4. Horizontale Entfernung des KSP vom Rand der Stützfläche: hierdurch kann sich schneller in die Bewegungsrichtung bewegt werden, was aber eine Verringerung der Stabilität zur Folge hat.

Der KSP liegt ungefähr im Bereich des Gürtels/Bauchnabels. Das Gleichgewicht des Judoka ist stabiler, wenn sein Körpergewicht und weitere, die Reibungskraft vergrößernde Kräfte, z.B. Druckbewegungen des Gegners, auf ihn einwirken (vgl. Lehmann & Ulbricht, 1994, S. 178).

In der Mechanik sind drei unterschiedliche Arten des Gleichgewichts zu unterscheiden:

- stabiles Gleichgewicht
- labiles Gleichgewicht
- indifferentes Gleichgewicht (Bodenlage als Untermann).

Quellenangabe: siehe Gesamtwerk