

# Kuzushi, Tsukuri & Kake

Grundlagen

Sammy Hean  
Hannover, 2017

Judo und der aktive/passive Gleichgewichtsbruch Kuzushi

Gleichgewichtsbruch,  
Wurfeingang und die Wurfausführung

## Kuzushi, Tsukuri und Kake

Die meisten Würfe benötigen **Aktives-Kuzushi** für die weiteren Wurfphasen (vgl. Nowoisky, 1991, S. 2), Tori benutzt z.B. eine Aufzugsbewegung, um Ukes Gleichgewicht zu destabilisieren. **Passives-Kuzushi** ist, wenn Uke sich selbst in eine labile Lage bringt, indem er sich z.B. in eine Technik eindreht. Dennoch ist ein Wurf auch **OHNE Kuzushi** möglich, oder eine andere Abfolge wie bspw. erst Tsukuri, dann erst Kuzushi, gefolgt von Kake.

**Kuzushi** (Gleichgewichtsbruch): Das Kuzushi geschieht zum einen häufig durch Zugbewegungen bei Techniken nach vorne (Partner auf die Zehenspitzen stellen), zum anderen durch Hubbewegungen, die bei Konter- und Aushebetechniken Anwendung finden, oder durch Schubbewegungen bei Techniken, die zum Ziel haben, den Partner nach hinten zu werfen (Partner auf die Ferse stellen) (Lehmann & Müller-Deck, 1989, S. 42).

**Tsukuri** (Wurfeingang oder auch Wurfeingansbewegung): Ein Körper, dessen Gleichgewicht gebrochen wurde, stürzt nicht einfach in diese Richtung, da er dies durch Ausgleichsbewegungen zu verhindern versucht (vgl. Lehmann & Müller-Deck, 1989, S. 46; Krön, 1981, S. 24). Hierbei werden große Anforderungen an die azyklische Schnelligkeit der Beine gestellt. Daher muss Tsukuri immer wieder auf Ukes Reaktion eine neu angepasste Eingangsbewegung einleiten.

**Kake** (Niederwurf): Die dritte Phase wird als Kake bezeichnet (vgl. Beissner & Birod, 1977, S. 50). Das Gleichgewicht des Verteidigers wird im Übergang von Tsukuri zu Kake vollständig gebrochen (vgl. Lehmann & Müller-Deck, 1989, S. 46).

Quellenangabe: siehe Gesamtwerk