

Das Praktizieren der Spezialtechnik

Erlernen der Tokui-Waza

Sammy Hean
Hannover, 2017

Vor- und Nachteile
einer spezialisierten Technik

Das Praktizieren einer Technik

Der Aufbau *kann* systematisch abgearbeitet werden und ist nicht detailliert erklärt. Ziel ist es, das Wesen der Bewegung und ihre Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten zu erkennen und weiterzuentwickeln. So soll der Praktizierende die spezifischen **Vor- und Nachteile** einer spezialisierten Technik ergründen. **Die Übungsformen und Wurfphasen können und sollten in allen 7 Praktischen Übungen integriert werden!**

Übungsformen

- Methodisch: von langsam zu schnell
- von einfach zu komplex usw.
- **mit verschiedenen Eingangsvarianten**, z.B. Kodokan-Eingang, Pulling-Out, Kawaishi, Step-in, nach innen durchstechen usw.
(vgl. Klocke, 1997, S. 14)

Wurfphasen berücksichtigen

- **Kuzushi** (Gleichgewichtsbrechung)
- **Tsukuri** (Wurfeingang)
- **Kake** (Wurfausführung)

1. Tandoku-Renshu (üben ohne Partner/ Wurfbewegung)

Rhythmisch (Mit Musik), mit *Spiegel* (um die eigene Bewegung zu sehen), *isoliert* (nur Arme oder nur die Beinbewegung), mit Gegenstand (Gummiband/ Gewichte oder Gürtel), mit geschlossenen Augen usw.

2. Uchikomi-Formen

- Basis-Uchikomi (Schwerpunkt auf Kuzushi)
- Kontakt-Uchikomi (Schwerpunkt auf Tsukuri)
- Eindreh-/ Bewegungs-/ Dreier-Uchikomi
- Nage-Komi (schwerpunkt auf Kake)
- Aufgaben-Randori

3. Unterschiedliche Kumi-Kata (Griffkampf), Varianten für/ gegen den Wurf

Ärmel-Reversgriff, Ärmel-Kragengriff, Ärmel-Rückengriff, Ärmel-Ärmelgriff, einhändig, Axel-Griff, Einseitig usw.

- Ai-Yotsu (gleiche Auslage)
- Kenka-Yotsu (gegengleiche Auslage)

1. Optimalen Griff entwickeln
2. Handlungskette, um zum Griff zu gelangen
3. Verhindern (Uke will greifen)
4. Blockieren, lösen & nutzen (Uke hat schon gegriffen)

Offensive und defensive Griffvarianten entwickeln, um sich taktisch der Situation anzupassen und optional zu agieren.

4. Bewegungsrichtungen

Wenn möglich, aus den 8 Bewegungsrichtungen (Happo-no-Kuzushi) und Kreisbewegung (links & rechts) werfen.

- Bewegung von Uke ausnutzen
- Bewegung selber initiieren

5. Aktion-Reaktion um in den Wurf zu gelangen

Situationen schaffen und Chancen nutzen.

- Konterbewegung (Kaeshi-Waza), Blocken, Losreißen, Übersteigen, Ausweichen, in die Bewegung usw., nach den Sen-Prinzipien.
- Kombinationen (Renraku-Waza)
- Finten

6. Position/Verhalten von Uke

- sperrender Gegner
- abgebeugt stehender Gegner
- extrem einseitig stehender Gegner usw.

7. Übergang Stand/Boden

Der im Geist eines Judoka schwächste Moment ist in der Phase des Übergangs aus dem Stand in den Boden. Wichtig dabei sind die darauf folgende Position und der weitere Verlauf in die nächste Phase.

- Direkter Übergang St/Bo
- Indirekter Übergang St/Bo

Quellenangabe: siehe Gesamtwerk