



## **Tokui-Waza (Spezialtechnik)**

Eine individuelle Technik deiner Wahl

Diese Ausarbeitung bezieht sich nur auf die Nage-Waza Spezialtechnik und nicht auf Ne-Waza. Es handelt sich um einen Leitfaden für Lehrende und Praktizierende und erhebt nicht den Anspruch auf detaillierte Ausführungen. Auch wenn der Leitfaden linear aufgebaut wurde, ist er dennoch modular umzustellen, es können Teilaspekte entfernt oder modifiziert werden. Da Gruppen und Individuen unterschiedliche Lernniveaus aufweisen und “auch“ von der Perspektive des Lernenden ausgegangen werden sollte, ist dieser Aufbau und Inhalt nur als variables Konstrukt anzusehen. Schwerpunkt der Arbeit sind die physiologischen materiellen Konzepte und nicht die psychologischen, geistigen Aspekte, es wird also nicht auf motivationale oder andere wichtige Faktoren eingegangen. Die Ausführungen sind vielmehr auf praxisbezogene Einführungen bezogen und sollen letztlich ein autonomes Lernen der eigenen sehr individuellen Bewegung dienen, um sie selbst, durch diese Anleitung, zu optimieren. Da die Techniken, umso spezialisierter sie werden, nicht mehr oder sehr begrenzt auf andere Lernende übertragen werden oder adaptiert werden können, ist die sich im Prozess befindende Bewegung an die individuellen physischen und psychischen Begebenheiten anzupassen und weiter zu entwickeln.

### **1. Hauptprinzipien im Kodokan Judo**

Für Jigoro Kano hat das Moralische Prinzip universelle Gültigkeit und bezieht damit die ganze Gesellschaft mit ein. Er suchte auf Basis von Logik ein Prinzip, das religiöse, philosophische, wissenschaftliche, traditionelle und geschichtliche Ansätze in sich eint. Er verdeutlichte diese Gedanken mit Hilfe des folgenden Gedichts (Niehaus 2003, S. 166):

---

***Regen, Hagel und Schnee  
Vom Wasser verschieden;  
Herabgefallen jedoch  
Werden sie eins im Wasser des Bergflusses***

**Seiryoku-zenyo:** Moralisches Prinzip (um 1920 entstanden) des gegenseitigen Helfens zum beiderseitigen Wohlergehen (Niehaus 2003, S.165).

**Jita-kyoei:** Technisches Prinzip (um 1939 entstanden), bestmöglicher Einsatzes von Geist und Körper (Niehaus 2003, S. 255).

Nach diesen beiden Prinzipien soll die Spezialtechnik stets überprüft werden.

Alles ist im Wandel, im sportlichen Kontext ist hier die Adaptation gemeint, und dadurch, dass wir den Wandel nicht aufhalten können, sollten wir es zum Positiven versuchen zu ändern. So geht es nicht nur um die Effektivität der Technik, die zum Sieg führt, sondern auch um die Nicht-Schädigung anderer und sich selbst.

## 2. Methodik

Die Methodik ist die Kunst des Weges zu einem Ziel durch planmäßiges Vorgehen. Die Ausgangslage sind die Zielsetzung und der individuelle Lerner mit seinen Voraussetzungen. Daher sind die methodischen Überlegungen nur Ansätze und nicht immer der optimale Weg.

Techniken und Anwendungssituationen gehören zusammen: Die Judotechniken sollten möglichst schnell so gelernt werden, wie man sie im freien Üben anwenden kann, also aus der Bewegung und in Situationen, die für ihre Anwendung sinnvoll sind. Daher ist eine Systematisierung nach Bewegungsverwandtschaften und nach den tatsächlichen judospezifischen Anforderungen eine der Leitideen (DJB Skript, Begleitmaterial, 2011).

Gegenseitige Verantwortung als pädagogische Leitidee: Die wechselseitige Verantwortung von Tori für Uke im Hinblick auf verletzungs- und angstfreies Üben wird verstärkt herausgestellt und die von Uke für Tori im Hinblick auf erleichtertes und sinnvolles Üben von langsam/wenig Kraft bis schnell/ mit mehr Kraft methodisch entwickelt.

- 
- vom Stillstand zur Bewegung
  - von derselben Richtung zu wechselnden Richtungen
  - von einem passiven Uke zu einem reaktiven Uke
  - von geplant zu spontan
  - von zusammen arbeiten zu gegeneinander arbeiten
  - von statisch zu dynamisch
  - von langsam zu schnell
  - usw.

### **3. Wichtige Kontrollpunkte zum Erlernen einer Technik und theoretische Grundlagen**

Die Kontrollpunkte sollen in der ständigen Reflexion der Tokui-Waza einfließen, um die Technik auf Optimierung zu überprüfen und weiter zu entwickeln.

#### **Wichtige Knotenpunkte für Tori**

- sicherer Stand (Auflagefläche/KSP)
- optimaler Griff (Zug-, Druckpunkte)
- Kontaktpunkte
- biomechanische Prinzipien (Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges/Impulserhaltung/ Drehimpulserhaltung/ Gegenwirkung/ Anfangskraft usw.)
- optimales Timing (zeitlich-räumlicher Gesamtverlauf)
- Kontrolle von Uke
- stabilisierte Gelenkbewegung
- Bündeln von Kräften
- Stützen und Belastungspunkte
- Bewegungsenergie einsetzen/ ausnutzen
- Hebelkräfte einsetzen
- optimierte Aufzugbewegung
- usw.

---

### **Wichtige Knotenpunkte für Uke**

- Körperspannung halten
- Fußstellung hüftbreit parallel (o. wie durch Tori gewünscht)
- keine Gegenbewegung initiieren (außer wenn es gewollt ist)
- **methodisch helfen**; vom Nicht-Greifen bis Spannung im Griff, von langsamen zu schnellen Bewegungen, vom Unterstützen zum Behindern
- im Geist fokussiert sein auf Toris Bewegung
- helfen, analysieren und reflektieren der Aktion
- usw.

### **Wurfprinzipien** (DJB Prinzipien (9) mit (d) markiert)

Alle Kodokan-Judo-Würfe sind nach den offiziellen DJB-Wurfprinzipien einzugliedern (DJB Begleitmaterial, S.54). Die Tokui-Waza sollte erstmal einem Wurfprinzip zugrunde liegen und erst später erweitert werden, um eine Technik mit allen Stärken und Schwächen im Wesen zu erforschen.

Blockieren/Stoppen (d), Fegen (d), Sicheln (d), Ausheben (d), Einrollen (d), Eindrehen (d), Selbstfallen (d), Einhängen (d), Verwringen (d), Richtungswechsel, Radbewegung, Weiterführen, Stürzen, (Hebelwirkung, Würgen, Atemi-Wirkung, Schmerz)

### **Positionierung von Tori und Uke**

Umso größer die Distanz zum Partner ist, desto weiter und somit länger ist der Weg (Zeitverlauf) in die Technik. Je abgebeugter man steht, desto langsamer kann man sich zurückbewegen, aber dafür schneller nach vorn.

- To Ma (weite Distanz, kein Kontakt möglich)
- Chu Ma (mittlere Distanz/ Halb-Distanz/ Griff-Distanz)
- Chika Ma (kurze Distanz/ Nah-Distanz/ Körperkontakt)

Dadurch, dass der Raum beschränkt ist und taktisch eingesetzt werden kann, sollte die weite Distanz immer im Fokus bleiben. In der mittleren Distanz liegt der wichtigste Part im Kumi-Kata. Und in der kurzen Distanz sind die Faktoren im Kumi-Kata und die Position der Körper entscheidender Schwerpunkt.

---

### **Wurfrichtung**

Die Wurfrichtung wird durch die Beinposition (Ausrichtung der Stütze) und den Körperschwerpunkt (Ausrichtung des labilen Gleichgewichts) bestimmt. Weitere Faktoren sind die Position der Körper, die Belastung der Beine (auf beiden Beinen gleichverteiltes Gewicht/ auf ein Bein verlagertes Gewicht) und die Auflagefläche der Füße (Gewicht gleichverteilt/ auf Ballen o. Fersen verlagert), sowie die Bewegungsenergie der Körper (Bewegungsrichtung) und die Kontaktpunkte (Kumi-Kata/ Körperkontakt) (vgl. Sacripanti 2011, S 36).

### **Theoretisches Idealbild entwickeln**

Ein vereinfachtes Idealbild in der Theorie zeigt sich in folgendem Beispiel:

Ein sich auf uns zubewegender Körper, der ein labiles Gleichgewicht nach vorn hat, eine Stütze (ein Bein belastet), auf der Fußspitze stehend (verlagerte Auflagefläche), mit beiden Händen hat nur Tori gegriffen (Kumi-Kata), Kuzushi angewendet, wirft Uke nach vorn z.B. mit Tomoe-Nage (eigenes Körpergewicht wird als Zugkraft mitverwendet). Somit haben wir ein sehr vereinfachtes, effizientes theoretisches Model.

### **Kumi-Kata Prinzipien**

Wenn die Hand geschlossen zu einer Faust ist, werden das Hand- sowie Ellbogengelenk in der Beweglichkeit eingeschränkt (und langsamer in der Bewegung), dafür ist eine allgemein höhere Stabilität für verteidigende Haltungen entstanden. Um eine höhere Beweglichkeit zu erhalten, ist es wichtig, den Zeigefinger und den Daumen geöffnet zu lassen und nur durch die restlichen drei Finger den Gi zu greifen (Takahashi, 2005, S. 93). Zusätzlich unterstützt das Fassen die kinästhetische Wahrnehmung, indem die Bewegungen des Gegners gespürt werden und so die Absichten erkannt werden können (vgl. Beissner & Birod, 1977, S. 47; Lehmann & Ulbricht, 1994, S. 26).

---

**Hikite (Zug-Arm)** Um Uke zu ziehen, ist der Zug-Arm der, der die meiste Zugkraft entwickelt (ca. 75%)(vgl. Sacripanti 2011, S 39). Ein zu hoher Griff (zur Schulter hin) schränkt Uke direkter ein, verursacht aber weniger Bewegungsfreiheit in der Armbewegung und vermindert den Beschleunigungsweg für Toris Aufzugbewegung. Der Zug-Arm verbessert Rotationsbewegungen und ist nur vereinzelt als Schub-Arm, also um Schubkraft zu entwickeln, implementierbar.

**Tsurite (Hub-Arm)** ist für die Aufzieh./Zug.-Bewegung weniger verantwortlich als Hikite (ca.25%)(vgl. Sacripanti 2011, S 39), hat dafür aber deutlich mehr Schubkraft, weiter ist er stärker für die Abwehr einsetzbar (Lehmann & Müller-Deck, 1989, S. 42). Ein zu hoher Griff (Richtung Kopf), ist stärker, um das Gleichgewicht zu brechen, aber dafür entsteht weniger Bewegungsfreiheit für die Arme und Beine. Ist der Arm gestreckt, ist eine Hubbewegung nicht möglich, dafür blockiert dann der Arm z.B. Rotationsbewegungen des Gegners und ist daher ein defensiver Griff. Können Hikite und Tsurite greifen und Uke hat keinen Griff, entsteht die größte Wahrscheinlichkeit die Tokui-Waza durchzusetzen. Unterschieden werden hier die 1:0, 2:1 und 2:0 Griffsituation (vgl. Wieneke, 1999). Die erweiterte Hierarchie verdeutlicht die unterschiedlichen Griffsituationen (links Tori/rechts Uke):

2 Hände gegen	0 Hände	stark dominierend
2 Hände gegen	1 Hand	dominierend
1 Hand gegen	0 Hand	dominierend
1 Hand gegen	1Hand	neutral
0 Hände gegen	0 Hände	neutral
2 Hände gegen	2 Hände	neutral
1 Hand gegen	1 Hand	neutral
0 Hände gegen	1 Hand	Nachteil
1 Hand gegen	2 Hände	Nachteil
0 Hand gegen	2 Hände	starker Nachteil

---

### **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).

### **Kuzushi, Tsukuri und Kake**

Die meisten Würfe benötigen **Aktives-Kuzushi** für die weiteren Wurfphasen (vgl. Nowoisky, 1991, S. 2), Tori benutzt z.B. eine Aufzugbewegung, 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).

### **Aktion-Reaktion, um in den Wurf zu gelangen**

*Situationen schaffen und Chancen nutzen.*

Chancen nutzen, wenn Uke eine Aktion durchführt, die wir für unsere Technik ausnutzen können, wie z.B. die Bewegungsrichtung, Uke will aus Kniestand aufstehen, destabilisierter KSP, Zeitdruck im Turnier usw.

Situationen schaffen bedeutet, dass wir eine Reaktion provozieren wie z.B. an den Mattenrand drücken, schieben, damit Uke auf uns zu geht, runter drücken, damit Uke sich aufrichtet usw. Als allgemeine Grundlage der Bewegungsänderung kann das Reaktionsprinzip verwendet werden. Hiernach steht der Bewegungsimpuls des Angreifers in direktem Zusammenhang mit dem Bewegungsimpuls, der auf Uke übertragen wird. Für das Kuzushi bedeutet dies, dass die Wirkungsdauer und Größe des Impulses und die damit erzielte Endgeschwindigkeit als abhängige Variable für den Erfolg des Gleichgewichtbrechens bezeichnet werden kann (vgl. Nowoisky, 1991, S. 2).



---

## 4. 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-Randor

---

### **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), Blocken, Losreißen, Übersteigen,
- 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

---

## 5. Weitere Überlegungen zur Tokui Waza

- Analysieren der Tokui-Waza
- Verkürzen der Angriffszeit
- Verkürzen der Tsukuri-Bewegung
- Variationen entwickeln
- Adaptation auf unterschiedliche Körpergrößen der Tokui-Waza
- Hando-no-Kuzushi (Brechen des Gleichgewichts durch Ukes Reaktion)
- Ablenkungs- u. Täuschungsmanöver strategisch und taktisch schaffen
- Oft ist die zu übende Technik während des Übens nicht kompatibel mit der Randori-Variante, daher sollte die Bewegung angepasst werden
- Wenn die Lösung das Problem ist: Oft hat man ein Konstrukt darüber im Kopf, wie eine Technik aussehen sollte und warum sie nur so “richtig“ ist. Diese Erfahrungen und weitergegebenes Wissen behindern uns meist in der Entwicklung. Das Zulassen von Fantasie und Wandel ist meist der Schlüssel, um über das Gelernte hinweg zu forschen.
- Theoretisches Idealbild der Technik entwickeln

---

### **Sen, Sensen-no-Sen, Sen-no-sen, Go-no-sen**

Das Konzept der in Phasen aufgeteilten Konterangriffe ist im Budo-Geist sehr alt und leider kaum verbreitet im Westen. Die Begrifflichkeiten sind in den Kampfkünsten unterschiedlich, selbst innerhalb des Kodokan-Judo (vgl. Daigo 2009, S. 248) .

*Die Sen-Prinzipien sollten in Verbindung mit Mushin und Zanshin durchdacht werden, denn der Moment eines Angriffs von Uke und Tori (Moment kurz vor, während, nach dem Angriff) ist eine zentrale Phase und sollte untersucht werden.*

“All diese Dinge können mit Worten nicht bis in alle Einzelheiten erklärt werden. Ich möchte, dass du genau studierst, was hier geschrieben steht. Diese dreifache Art, die Führung an sich zu reißen, musst du daraufhin gründlich prüfen, wann und unter welchen Umständen du welche Methode zu deinem Nutzen anwenden kannst. Es ist nicht immer nötig, dass du zuerst angreifst, aber selbst wenn du es tust, kommt es darauf an, diesen Angriff in deinem Sinne auszuführen. Hast du deinem Gegner die Führung entrissen, wirst du ihn auf jeden Fall durch die Weisheit des Heihô (Schwertkampfkunst) überwinden. Deshalb musst du tüchtig üben, um diese zu beherrschen.“ Miyamoto Musashi, Samurai 1584-1645, aus seinem Werk Gorin-no-Sho (Musashi 1983, S. 86).

1. **Sen:** eigene Angriffsinitiative unabhängig von Ukes Angriffssituation.
2. **Sensen-no-sen:** eine sehr frühe bis frühe Gegeninitiative Toris noch bevor Ukes Angriff richtig begonnen hat (eigene Aktion startet zu Beginn vor Ukes Kuzushi).  
*Gegenangriff vor dem Moment des Angriffs (präventiv). Der Angriff erfolgt unmittelbar vor dem Angriff des Gegners.*
3. **Sen-no-sen:** eine Gegeninitiative Toris während Ukes Angriffsbewegung (mit Ukes Kuzushi).  
*Gegenangriff, im Moment des Angriffs.*
4. **Go-no-sen:** eine sehr späte Gegeninitiative Toris (in der Verteidigung), die ein Ausweichen oder ein Abblocken von Ukes Angriff erfordert (nach Ukes Kuzushi). Das Übernehmen, Stehlen von Ukes Angriffsinitiative (Gegentechnik).  
*Gegenangriff nach dem Moment des Angriffs.*

---

## Mushin

Ein sehr altes Konzept der Budo-Kampfkünste, welches leider sehr selten gelehrt und Anwendung im Westen findet. Es bezieht sich auf die Leerheit des Geistes gegenüber dem Ego, welches in uns herrscht, auf das Nicht-Haften an Gefühlen und Wünschen, aber auch auf das Lösen von Wissen, um sich im Moment zu befinden und sich durch keinerlei Ablenkungen im Geist irritieren zu lassen – ob beim Üben deiner Tokui-Waza oder auch im Randori (Übungskampf) und Shiai (Wettkampf).

## Zanshin

ist die geistige Haltung nach einer Bewegung, so wie ich sie beschrieben habe nach einem Wurf. Der größte Schwachpunkt im Geiste eines Judoka ist der Moment nach der Beendigung einer Aktion (Wurf), denn er verliert die Fokussierung im Geist, gefolgt vom Körper. Dieser Moment stellt auch die beste Chance für den Fokussierten dar, die Situation für sich zu nutzen. Zanshin ist die geistige Fokussierung *vor der Technik, währenddessen und danach*.

## Shoshin

ist der „Geist des ersten Mals“ oder auch der Anfänger-Geist und meint damit die geistige Haltung, die Dinge so wahrzunehmen, als ob es das erste Mal sei, und so offen und unvoreingenommen die Dinge zu betrachten. Denn unser Konstrukt dieser Welt ist letztlich unvollkommen und Theorie, auch wenn wir sie Realität nennen. So kann eine Technik, die immer so erklärt und als richtig bezeichnet wurde, und dies über viele Jahre, dennoch unvollkommen sein. Verliert ein Meister den Geist des Schülers, so wird er aufhören zu lernen.

Nach den Überlegungen der Tokoi-Waza entsteht oft die Frage, was der bessere Weg sei, um zu siegen – eine Technik perfektioniert zu beherrschen oder viele Techniken gut zu beherrschen, um mehr Möglichkeiten zu haben?

---

## Quellen

**Bastian, M. & Müller-Deck, H.** (1989). Neue Erkenntnisse zur Anforderungs- und Leistungsstruktur in den Zweikampfsportarten und daraus abzuleitende praktische Erfordernisse. Theorie und Praxis des Leistungssports

**Beissner, C. & Birod, M.** (1977). Judokurs. Technik, Training, Wettkampf. Hamburg: Czwalina.

**Daigo, T.** (2009). Wurftechniken des Kodokan Judo, Band 1 & 2. Masberg

**Donskoi, D.** (1975). Grundlagen der Biomechanik. Lehrbuch für allgemeine Biomechanik und Grundlagen der sportlichen Technik. Berlin: Sportverlag.

**Freiwald, J., Engelhardt, M. & Döhring, C.** (1995). Zweikampfsportarten – Kondition allein reicht nicht. TW Sport und Medizin

**Gold, T.** (1998). Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining im Judo unter besonderer Berücksichtigung neuromuskulärer Bewegungsprogramme. Diplomarbeit. Universität Tübingen.

**Gold, T.** (2004). Schnelle neuromuskuläre Innervationsmuster bei azyklischen Bewegungen, die Analyse schneller Armzugbewegungen im Judo. Dissertation. Universität Tübingen

**Kelso, J. A. S.** (1999). Dynamic Patterns. The Self-Organization of brain and behavior. Cambridge: MIT.

**Klocke, U.** (1997). Judo lernen, Offizielles Lehrbuch des deutschen Judo Bundes. Berlin

**Konczak, J.** (1996). Benutzt das Gehirn „Motorische Programme“ zur Steuerung von Bewegung? In: R. Daus, M. Blichke, F. Marschall & H. Müller: (Hrsg.): Kognition und Motorik (S. 37-53). Hamburg: Czwalina.

**Kuhn, W.** (1984). Motorisches Gedächtnis. Schorndorf: Hofmann.

**Lehmann, G. & Müller-Deck, H.** (1988). Positionen zur Verbesserung der Wirksamkeit des technisch-taktischen Lerntrainings im langfristigen Leistungsaufbau der Sportart Judo. Wissenschaftliche Zeitschrift der DHFK Leipzig

**Lehmann, G. & Müller-Deck, H.** (1989). Judo – Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive. Berlin: Sportverlag.

**Lehman & Ulbrich.** (1994) Große Wurfschule, Klassische und moderne Wurftechniken, Uhlstein

**Müller-Deck, H.** (1987). Theoretische Positionen und Lösungsansätze zum Situationstraining als prinzipielle Variante des technisch-taktischen Trainings im Judo. Teil 1. Theorie und Praxis der Körperkultur

**Müller-Deck, H.** (1989). Ergebnisse der Analyse des Olympiazzyklus 1984/88 und der Judowettkämpfe bei den Olympischen Sommerspielen 1988 in Seoul. Theorie und Praxis des Leistungssports

---

**Müller-Deck, H.** (1989): Höhere Belastungen – ein Ansatz zur Erneuerung des Trainingskonzepts im Judo. Theorie und Praxis des Leistungssports

**Musashi, M.** (1983). Gorin-no-sho. Düsseldorf

**Niehaus, A.** (2003) Leben und Werk Kano Jigoro (1860-1938), Ein Forschungsbeitrag zur Leibeserziehung und zum Sport in Japan.

**Nowoisky, H.** (1991). Analyse der Kraftwirkungen von Teil- und Gesamtkörperbewegungen im Judo durch Objektivierung der Anrisskräfte des rechten und linken Armzuges in Abhängigkeit von der Kampfauslage. Unveröffentlichtes Manuskript. Universität Leipzig.

**Nowoisky, H.** (1991). Biomechanische Grundlagen des Kuzushi. Judo-Magazin

**Nowoisky, H.** (1991). Messplatzgestütztes Techniktraining im Judo. Judo-Magazin

**Nowoisky, H. & Wolf, J.** (1991). Einschätzung der speziellen Schnellkraft. Eine Untersuchung des OSP Stuttgart. Unveröffentlichte Ergebnisse. Olympiastützpunkt Stuttgart.

**Masao Takahashi,** (2005). Mastering Judo, Masao Takahashi and Family. Winsor

**Wagner, H., Müller, E. & Brunner, F.** (2004). Systemdynamische oder programmorientierte Lernmethoden. Leistungssport

**Wieneke, F.** (1999). Kumi-Kata. Lehrvideo. Köln: Kessler Video Productions.

## Internetquellen

**Diester W.** Skript NJV Gonosen-no-kata (2017)

[https://www.judo-base.de/phocadownload/NJV-Lehrgang2003\\_Gonosen-no-Kata.pdf](https://www.judo-base.de/phocadownload/NJV-Lehrgang2003_Gonosen-no-Kata.pdf)

**Sacripanti A.,** Kumi Kata from Dojo to high level competition, Courtesy of IJF President (2017)

[http://www.academia.edu/30704183/Attilio\\_Sacripanti\\_Kumi\\_Kata\\_From\\_Dojo\\_to\\_High\\_Level\\_Competition\\_Courtesy\\_of\\_IJF\\_President](http://www.academia.edu/30704183/Attilio_Sacripanti_Kumi_Kata_From_Dojo_to_High_Level_Competition_Courtesy_of_IJF_President)

**DJB Begleitmaterial** (2017)

[http://www.judobund.de/fileadmin/horusdam/487-Begleitmaterial\\_DanPO\\_DJB\\_Mai2011.pdf](http://www.judobund.de/fileadmin/horusdam/487-Begleitmaterial_DanPO_DJB_Mai2011.pdf)