

1. Formen des Bewegungstrainings

Um Judo richtig zu trainieren ist besonders das sogenannte Bewegungsgefühl wesentliche Voraussetzung. Jede Judo-Technik hat rhythmische Bewegungen zur Grundlage. Diese Rhythmik wird in den beiden Trainingsformen Tandoku-renshu und Yakusoku-geiko sichtbar. Beide Übungsformen sind sehr gut geeignet, um neben einer richtigen Technik auch fließende, rhythmische Bewegungen zu trainieren.

2. Tandoku-renshu

Tandoku (=allein) renshu (=üben)

Tandoku-renshu ist das Trainieren eines Bewegungsablaufes von Techniken ohne Partner, es sind sogenannte Imitationsübungen. Mit Tandoku-renshu wird das Koordinationsvermögen geschult und verbessert. Voraussetzung ist die exakte Kenntnis des Bewegungsablaufes der Technik. Bei dieser Übungsform sind rhythmische Bewegungen besonders wichtig, da die Schrittfolgen in der Wiederholung stets gleichbleiben. Tandoku-renshu ist auch geeignet, um mit einer Gruppe synchron zu trainieren.

Ashi-waza

De-ashi-barai rechts / links

Gefegt wird mit der Fußsohle. Die Fußaußenkante berührt während des gesamten Fegevorganges die Matte. Der Körper ist aufrecht und Bein, Hüfte und Körperseite bilden eine Linie. Die Armzugbewegung wird synchron zur Fegebewegung imitiert. Häufigster Fehler ist das Abknicken in der Hüfte und das Anheben des Beines.

De-ashi-barai / Okuri-ashi-barai mit Seit-Zwischenschritt rechts / links

Steigerung der 1. Bewegung mit einem seitlichen Zwischenschritt.

Zur Steigerung der Bewegungskoordination als Option:

De-ashi-barai mit Seit-Hopserschritt rechts / links

Der seitliche Zwischenschritt aus der vorherigen Übung wird nur angedeutet und endet mit einem "Hopser". Das Fegen wird gleichzeitig mit dem Ende des "Hopserschrittes" koordiniert.

De-ashi-barai rückwärts

Tori geht rückwärts und hat die Schrittfolge links, rechts, links (= fegen). Beim Fegen wird der Schritt von Uke (rechts nach vorn) durch die Fegebewegung von Tori (mit seinem linken Fuß) verlängert. Um dieses "Ausrutschen" von Uke zu ermöglichen, muß sich Tori bei seinem zweiten Schritt um etwa 90° drehen (rechts zurück).

Harai-tsurikomi-ashi

Tori geht vorwärts und die Schrittfolge ist links, rechts, links (=fegen). Insbesondere beim Fegen ist die Bewegung direkt nach vorn, wobei der Hüfteinsatz die entscheidende Rolle spielt. Hierbei wird die linke Hüfte stark nach vorn gedrückt und unterstützt so die Fegebewegung mit dem gestreckten linken Bein.

zur Steigerung der Bewegungskoordination als Option:

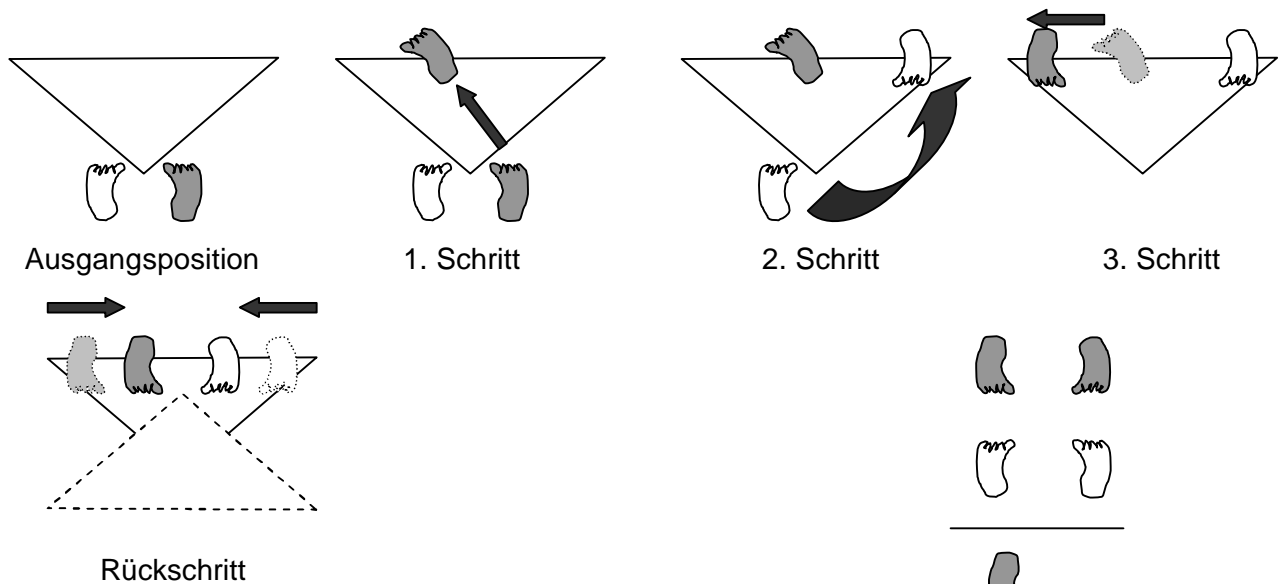
Harai-tsurikomi-ashi → De-ashi-barai / Okuri-ashi-barai

Te-waza

Tai-otoshi rechts / links

Bei dieser Technik bleibt der gesamte Körper aufrecht. Die Armzugbewegung ist synchron mit der Körperdrehung, hierbei ist das synchrone Drehen des gesamten Körpers inklusive des Kopfes wichtig, der Kopf steuert die Drehbewegung). Die Körperdrehung ist beendet, wenn die Oberschenkel-Innen-Muskulatur angespannt ist. Häufigster Fehler ist das Nach-Vorn-Unten-Nehmen des Kopfes und der dabei entstehende "Rückenbuckel".

Ausgangsposition beider Füße ist die Spitze eines auf die Spitze gestellten Dreiecks. Nach jeder Seitenausführung dreht sich das Dreieck um 180° (4 Schritt-Rythmus):

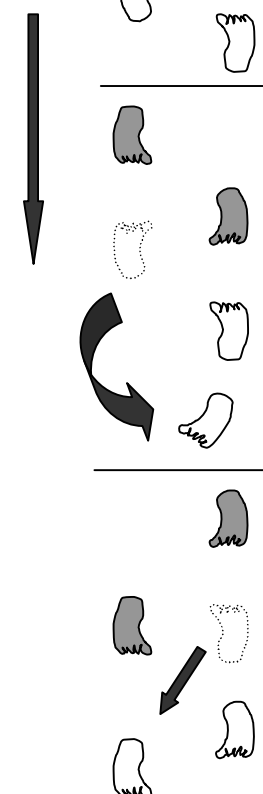


Ippon-seoi-nage rückwärts

Beim und nach der Wurfausführung ist die Körperhaltung aufrecht. Der Kopf steuert wieder die Drehbewegung. Die Schrittfolge von Tori ist rechts, links, rechts rückwärts verbunden mit einer Drehbewegung.

Beim zweiten Schritt mit links wird der linke Fuß von Tori um 180° in Laufrichtung versetzt. Übergangsweise entsteht hierbei eine Körperdrehung um 90°.

Anschließend dreht sich Tori mit einem rechten Schritt um weitere 90° nach vorn, damit wird die Körperdrehung um 180° beendet. Dieser Eingang wird auch Pulling-out-Eingang genannt.



3. Yakusoku-geiko

Yakusoku-geiko (= Üben nach Vereinbarung):

Mit Yakusoku-geiko werden vorher abgestimmte Bewegungen oder Situationen mit einem Partner trainiert. Es dient dazu, den richtigen Bewegungsablauf einer Technik, das Koordinationsvermögen sowie Schnelligkeit zu schulen und zu verbessern.

Bei allen Partnerübungen ist es wichtig, daß sich der Partner vereinbarungsgemäß verhält und nicht durch "Sperrern" die Bewegung zerstört. Jede Partnerübung ist rhythmisch in sich abgeschlossen. Sie sollte langsam begonnen werden, damit beide Partner das notwendige Rhythmusgefühl erlernen können und die Technik richtig ausgeführt wird.

Alle vorher genannten Übungen werden nun mit dem Partner gemeinsam mit der vorgegebenen Schrittfolge trainiert.

Als zweckmäßiges Vorgehen hat sich hierbei die sofortige Arbeit mit dem Partner im Anschluß an das Tandoku-renshu erwiesen. Damit werden die Bewegungen logisch zusammengesetzt und automatisiert.

Einige über die ersten Bewegungen hinausgehende Beispiele sollen hier zusätzlich genannt werden:

De-ashi-barai mit Pendelschritt einseitig
De-ashi-barai mit Pendelschritt rechts / links

Ko-uchi-gari mit Pendelschritt einseitig
Ko-uchi-gari mit Pendelschritt rechts / links

Okuri-ashi-barai in Tsugi-ashi rechts / links im 1 Schrittrhythmus
Okuri-ashi-barai in Tsugi-ashi rechts / links im 3 Schrittrhythmus

Tai-otoshi aus der Vorwärtsbewegung im Wechsel mit dem Partner

4. Anwendung auf ein Judo-Ballett

Im Rahmen des Judo-Unterrichts kann zum Bewegungstraining aus mehreren Techniken und Bewegungsrichtungen bzw. Bewegungsabläufen ein Judo-Ballett zusammengestellt werden.

Das Beispiel-Ballett besteht aus sechs Techniken und drei Bewegungsrichtungen. Es wird im Dreischritt-Rhythmus durchgeführt.

Nr.	Technik	Bewegungsrichtung (Tori)
1	Okuri-ashi-barai	seitwärts
2	Koshi-guruma	seitwärts
3	Harai-tsuru-komi-ashi	vorwärts
4	Tai-otoshi	vorwärts
5	De-ashi-barai	rückwärts
6	Ippon-seoi-nage	rückwärts

Bewegungsschrittfolge des Balletts

Bei diesem Ballett wird die Technik von Tori und Uke im Wechsel durchgeführt. Tori beginnt mit der Technik in eine Richtung und Uke führt die gleiche Technik auf der Rückbewegung durch. Hierbei erfolgt jeweils zuerst die Technik ohne Wurfausführung als "Bewegungs-uchi-komi" und danach mit Wurfausführung.

Bewegungsrichtung von Uke 

Bewegungsrichtung von Tori 

