

1. Uchi-komi

Uchi-komi wird landläufig als „eindreuen ohne zu werfen“ beschrieben. Dies ist so nicht korrekt. Vielmehr handelt es sich beim Uchi-komi um eine Übungsform, um judospezifische Bewegungsabläufe mit einem Partner zu trainieren. Dies können ganzheitliche Bewegungsabläufe oder Teile dieser Abläufe sein.

Im Allgemeinen werden folgende Übungsziele definiert:

- Optimierung der Genauigkeit der Bewegung
- Optimierung der Schnelligkeit beim Kuzushi (Gleichgewichtbrechen), Tsukuri (Eindreuen) und ggf. Kake (Abwerfen)
- Optimierung der Kumi-kata (Griffansatz und Griffvorbereitung)

Je nach dem angestrebten Übungsziel werden verschiedene Uchi-komi – Formen verwendet.

2. Uchi-komi – Formen

- a) wofür sie gut sind, bei welcher Schwäche sie vorrangig eingesetzt werden und
- b) auf welche technischen Einzelheiten bei der Durchführung zu achten ist.

1. Basis-Uchi-komi für Eindreutechniken

- zu a) Bei fehlendem Zug und bei falscher Kopfhaltung, bei schlechtem Obkörperkontakt, und wenn die Hüfte nicht eingesetzt wird.
Wenn der Einsatz der Beine nicht richtig, nicht gleichzeitig mit der Aktion der Hände und der Hüfte oder gar nicht vorhanden ist.
- zu b) Der Zugarm muss unter Spannung bleiben, der kleine Finger zeigt nach oben und die Zugbewegung geht aufwärts. Der Zugarm zieht an der eigenen Nase vorbei. Die ganze Körperseite hat Kontakt.

2. Gleichzeitig – Uchi-komi

- zu a) Bei fehlender Bewegungskoordination, d. h. ein eckiger, staksiger Kämpfer lernt, auf die Bewegung des Partners einzugehen.
- zu b) Auf gleichzeitigen Eingang mit dem Partner muss geachtet werden. Zeitpunkt muss richtig sein. Kopfdrehung, Armzug und Eindreuebewegung der Hüfte und Beine müssen harmonisch zusammenpassen. Keiner der Partner „darf gewinnen wollen“, sondern beide Partner müssen eine gemeinsame Bewegung gestalten wollen.

3. Doppel – Uchi-komi

- zu a) Bei zu schneller Aufgabe des Griffes. Bei nicht durchgestandenen Wurfansätzen. Bei fehlendem Selbstvertrauen. Um die Fähigkeit zu erlernen, nach einem nicht ganz geglücktem Ansatz weiter anzugreifen.
- zu b) Durch ein Anzucken (halbem Ansatz) den Partner zu einer Verteidigung nach hinten veranlassen und aus dieser Position durch Hineinspringen sofort ausheben.

4. Kontroll – Uchi-komi

- zu a) Wenn Tori sich nach einem missglückten oder abgeblocktem Angriff nur dadurch retten kann, dass er mit einer oder mit beiden Händen loslässt und auf den Bauch fällt.
- zu b) Festhalten des Griffes unter allen Umständen, auch bei mehreren Ansätzen hintereinander. Aus einer Position, aus der der Wurf nicht mehr gelingen kann, aktiv versuchen, wieder in die Ausgangsstellung zurückzukommen. Dabei wird der Gegner ständig kontrolliert und aus dem Gleichgewicht gebracht. Z.B. Seoi-nage: Zurückstoßen mit dem Kopf, z.B. O-uchi-gari: Zurückstoßen mit den Händen.

5. Wurfstest – Werfen

- zu a) Bei fehlender spezieller Kondition.
- zu b) Schnellste Wiederholungen. Den Partner nicht loslassen und aktiv wieder hochziehen. Ukes schnelles Aufstehen und die Drehung zu Tori ist wichtig. Fallübung fast ohne Abschlagen.

6. Aufreiß – Uchi-komi

- zu a) Bei fehlender spezieller Kraft in den Armen und Schultern. Wenn der eigene Griff nicht gegen den sperrenden Griff des Gegners durchgesetzt werden kann und wenn Tori „durchkommt“, diese Situation nicht zum Wurf nutzen kann.
- zu b) Die ganze Aufreißbewegung kommt aus gebeugten Knien. Arm und Schulter durchbrechen den sperrenden Griff des Gegners von unten und Tori wirft sofort nach dem Aufreißen.

7. Dreier – Uchi-komi

- zu a) Bei fehlender Aushebe- bzw. Sichelkraft.
- zu b) Vollkommen eindrehen, auf guten Rücken-Bauch-Kontakt achten, unter den Schwerpunkt kommen, d. h. ausreichend nach vorn ziehen und beide Partner ausheben. Der hintere Partner muss an dem vorderen Partner fest „kleben“. Bei Techniken, die nicht ausgehoben werden können, wie z. B. O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tomoe-nage usw., darauf achten, dass der volle Kräfteinsatz über 6-8 Sekunden gehalten wird.

8. Schnellkraft – Explosions – Uchi-komi

- zu a) Bei fehlender Explosivität, Dynamik und Schnelligkeit. Wenn die Fähigkeit, aus dem Stand zu „explodieren“, nicht vorhanden ist.
- zu b) Ansatzlos und ohne Schwungholen sowie mit 100 % Schnelligkeit und 100 % Kräfteinsatz ansetzen.

3. Literatur

Lehmann, Gerhard; Müller-Deck, Hans: Judo - Berlin: Sportverlag 1989, 2. Auflage

DJB: Lehrbriefe Trainer C und Fachübungsleiter Judo