

Wurfprinzipien

Diese Seite soll die verschiedenen Prinzipien, die bei der Ausführung von Wurftechniken zur Wirkung kommen, näher betrachten. Eine methodische Einteilung von Wurftechniken in Gruppen ist letztendlich immer willkürlich. Die im folgenden erläuterten Wurfprinzipien stellen daher nur eine von vielen verschiedenen Möglichkeiten dar, Wurftechniken nach Gemeinsamkeiten zusammenzufassen.

Desweiteren sind die Übergänge zwischen den verschiedenen Prinzipien bei vielen Wurftechniken fließend und Varianten ein und derselben Technik können durchaus unterschiedlichen Prinzipien gehorchen (z.B. Ko-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Barai).

Die hier vorliegende Gruppierung bezieht sich immer auf die Standardausführung der Wurftechnik. Wurfvarianten, die ebenso günstig in der Ausführung sein können, aber eventuell anderen Prinzipien gehorchen, wurden nicht berücksichtigt.

Auch wird in den folgenden Beschreibungen keine Unterscheidung zwischen Fuß und Bein getroffen. Selbst wenn die eigentliche Wurftechnik mit dem Fuß vorgenommen wird, wird in der Beschreibung des Wurfprinzips - der besseren Lesbarkeit wegen - der Begriff "Bein" verwendet. Bei vielen Techniken könnte im übrigen anstelle des Beins auch die Hand eingesetzt werden.

Die Judowurftechnik ist darauf ausgerichtet den Gegner auf den Rücken zu werfen, weil nur so im Wettkampf Punkte erzielt werden können. Die hier beschriebenen Prinzipien gelten jedoch ebenso für Wurftechniken bei denen Uke auf den Bauch fällt und die z.B. in der Selbstverteidigung anwendbar sind. Zug- und Druckrichtungen müssen dafür nur entsprechend umgekehrt werden.



Sicheltechniken (Gari)

Techniken

- O-Soto-Gari
- Ko-Soto-Gari
- Ko-Uchi-Gari
- O-Uchi-Gari

Prinzip

Beim Sicheln wird ein stark belastetes Bein von Uke durch Toris Bein weggerissen. Uke verliert damit eine Stütze seines Gleichgewichts und stürzt zu Boden. Zu Beginn der Wurfphase sind Zug und Druck von Tori darauf ausgerichtet ein Bein von Uke stark zu belasten (z.B. seitlicher Zug bei O-Soto-Gari). Das belastete Bein muß zu einer wichtigen Stütze von Ukes Gleichgewicht werden.

Gleichzeitig muss Ukes Gleichgewicht näherungsweise senkrecht zu dieser Richtung nach hinten gebrochen werden (z.B. Druck nach hinten bei O-Soto-Gari). Dieses zweite, weniger starke Gleichgewichtbrechen nach hinten ist notwendig damit Uke sein Gleichgewicht nach dem Wegsicheln des belasteten Beins nicht durch Ausgleichsbewegungen retten kann bzw. die Sichel überhaupt möglich wird. Bei mangelndem Gleichgewichtbrechen kann Uke Toris Eingang abblocken oder die Bodenhaftung des belasteten Beins ist zu hoch (z.B. Ko-Uchi-Gari), um Tori ein Wegsicheln zu ermöglichen.

Erfolgt das Gleichgewichtbrechen von Uke nach hinten zu stark, dann reagiert Uke durch Korrekturschritte. Wesentliches Prinzip ist es Uke in eine Hohlkreuzposition zu bringen. Ob das Gleichgewicht von Uke ausreichend und richtig gebrochen wurde läßt sich zum einen durch die Hohlkreuzposition von Uke und zum anderen durch die Verteilung der Belastung am belasteten Fuß kontrollieren. Die Belastung muß auf der Ferse (Gleichgewichtsbruch nach hinten) und der Fußaußenkante (Belastung des Beins) liegen. Ist der ganze Fuß gleichmäßig aufgesetzt, dann wurde das Gleichgewicht nicht richtig gebrochen. Während der Sichelbewegung werden Zug und Druck so umgelenkt, dass Uke in das "Loch" gezogen bzw. gedrückt wird, welches durch das Wegsicheln der Stütze entstanden ist. Geschieht dieses Umlenken zu früh, dann hat Uke die Möglichkeit durch Ausgleichsschritte sein Gleichgewicht zu retten. Findet das Umlenken hingegen zu spät statt, dann wird Uke durch Toris Zug und Druck im Gleichgewicht gehalten.

Ukes belastetes Bein wird mit einer "Hackbewegung" weggerissen (Überwindung der Haftreibung). Das sichelnde Bein ist dabei gebeugt (Hebelgesetz: geringe Reichweite aber große Kraftwirkung) und auch die Hüfte ist abgewinkelt (siehe auch Unterschied zum Fegen). Die gesamte Wurfbewegung ist kurz und rasant. Wenn Ukes Standbein weggesichelt wird, dann fällt dieser nah an Tori zu Boden (siehe Unterschied zum Einhängen).

Kriterien

- Wegreißen eines stark belasteten Beins
- Brechen des Gleichgewichts in zwei Richtungen
- gebeugtes Bein
- gebeugte Hüfte
- "Hackbewegung"
- kurze Wurfbewegung
- Uke fällt nah an Tori zu Boden
- Körperkontakt erforderlich

Typische Fehler

- Das Brechen des Gleichgewicht erfolgt in die falsche Richtung.
- Die Hohlkreuzposition von Uke wird nicht hergestellt.
- Das Umlenken von Zug und Druck erfolgt in die falsche Richtung (Uke wird wieder stabilisiert).

Einhängstechniken (Gake)

Techniken

- Ko-Soto-Gake
- O-Soto-Gake
- O-Uchi-Gake
- Ko-Uchi-Gake
- Yoko-Gake

Prinzip

Beim Einhängen wird ein Bein von Uke durch Einhängen blockiert und Uke wird durch starken Druck über diese Blockade geschoben. Im Gegensatz zum Sicheln wird das belastete Bein nicht weggerissen sondern nur blockiert und muss daher beim Wurf den Bodenkontakt nicht notwendigerweise verlieren. Die Belastung auf Ukes angegriffenem Fuß muss auf der Ferse liegen.

Während beim Sicheln das Gleichgewichtbrechen in zwei orthogonale Richtungen erfolgt, ist beim Einhängen insbesondere der starke Druck nach hinten ausschlaggebend für den Erfolg der Technik. Uke muss in eine Hohlkreuzposition gebracht werden. Die Belastung eines Beines ist weniger stark als beim Sicheln, dafür wird die Wurfbewegung aber länger durch engen Körperkontakt und entsprechenden Zug und Druck kontrolliert. Häufig erfordern Einhängstechniken ein Mitfallen von Tori, um die Kontrolle bis zum Schluß aufrecht erhalten zu können.

Das Brechen des Gleichgewichts beim Einhängen erfolgt gleichzeitig mit dem Einhängen selbst. Beim Sicheln hingegen wird erst das Gleichgewicht gebrochen und dann das Bein gesichelt.

Die Zug- und Druckrichtung von Tori ist während der gesamten Wurfbewegung nach vorne unten gerichtet. Tori schiebt Uke geradlinig über das blockierende Bein zu Boden. Der Wurfansatz ist etwas kürzer und kleiner als beim Sicheln aber auch beim Einhängen wird mit gebeugtem Bein und gebeugter Hüfte geworfen (Hebelprinzip: kurzer Hebel bedeutet große Kraftwirkung). Der Wurf erfolgt als langes, gestrecktes Kippen von Uke nach hinten. Uke fällt weiter entfernt von Tori zu Boden, sofern Tori nicht mitfällt.

Kriterien

- Einhängen, blockieren und darüber schieben
- starkes Brechen des Gleichgewichts nach hinten
- gebeugtes Bein
- gebeugte Hüfte
- lange Wurfbewegung
- Uke fällt entfernt von Tori zu Boden
- Körperkontakt erforderlich

Typische Fehler

- Ungenügend starkes oder zu spätes Brechen des Gleichgewichts.
- mangelnde Kontrolle von Ukes Ausweichbewegung während des Wurf.
- ungenügender Körperkontakt.

Fegetechniken (Barai)

Techniken

- Ko-Uchi-Barai
- O-Uchi-Barai
- De-Ashi-Barai
- Okuri-Ashi-Barai
- Harai-Tsurikomi-Ashi

Prinzip

Beim Fegen wird ein unbelastetes oder nur leicht belastetes Bein von Uke in der Bewegung weitergeführt oder umgelenkt. Tori sorgt durch Zug, Druck und Führung von Ukes Bein, dass diese beginnende Stütze von Ukes Gleichgewicht in eine neue Position gebracht wird, wo sie wirkungslos wird. Im Gegensatz zur Sichel ist das angegriffene Bein kaum belastet und wird gefegt, während Uke sich bewegt.

Die Zug- und Druckbewegung von Tori sind zu Beginn der Wurfbewegung darauf ausgerichtet frühzeitig Kontakt zu Ukes Bein aufzunehmen und die Beinbewegung zu verlängern bzw. umzulenken. Ein Brechen des Gleichgewichts ist in dieser Phase noch nicht erforderlich, dafür ist exaktes Timing wichtig. Erfolgt der Wurfansatz zu früh (Gewichtsverlagerung hat noch nicht begonnen), dann kann Ukes Bein entweder nicht gefegt werden oder Uke kann das Bein wegziehen. Erfolgt der Wurfansatz zu spät, dann ist Ukes Bein im allgemeinen schon zu stark belastet, um gefegt werden zu können.

Sobald Ukes Bein weggefegt wurde, ändert Tori die Zug- und Druckrichtung. Er zieht/drückt Uke in das "Loch", welches durch das Wegfegen der "Stütze" entstanden ist. Der Zug erfolgt senkrecht nach unten.

Die gesamte Wurfbewegung ist groß und weich. Das Fegen erfolgt in der Regel (z.B. nicht bei O-Uchi-Barai) mit dem gestreckten Bein und weitgehend gestreckter Hüfte. Die lange Reichweite ist notwendig, um frühzeitig Kontakt aufnehmen und Ukes Bein weich führen zu können.

Uke fällt als ob er auf einer Bananenschale ausrutscht. Der Abstand zu Tori nach dem Fall ist enger als beim Einhängen (Gake) aber weiter als beim Sichel (Gari).

Kriterien

- Das gefegte Bein ist nur leicht belastet oder unbelastet
- Ukes muss sich während des Fegens bewegen
- gestrecktes Bein (nicht immer)
- gestreckte Hüfte (nicht immer)
- lange, weiche Wurfbewegung
- kein enger Körperkontakt erforderlich

Typische Fehler

- falsches Timing.
- Änderung der Zug- und Druckrichtung in der Endphase fehlt.

Hüfttechniken (Goshi)

Techniken

- O-Goshi
- Tsurikomi-Goshi
- Harai-Goshi
- Koshi-Uchi-Mata
- Hane-Goshi
- Ippon-Seoi-Nage
- Uki-Goshi

Prinzip

Bei allen Hüfttechniken nimmt Tori engen Kontakt zu Ukes Oberkörper auf. Er führt mit dem Abknicken des Oberkörpers und dem Strecken der Beine eine halbkreisförmige Hüftbewegung durch und hebt Uke damit aus. Der Abwurf von Uke erfolgt durch Rotation des Oberkörpers um die Körperlängsachse.

Damit Uke den Wurfeingang nicht durch Blockieren mit der Hüfte verhindern kann und Tori beim Wurfeingang nicht nach hinten kippt, ist ein Brechen des Gleichgewichts nach vorne erforderlich. Weiterhin zielen Zug und Druck beim Gleichgewichtsbrechen darauf ab Uke zu strecken, um engen Körperkontakt zu ermöglichen und beim Abbeugen des Oberkörpers ein Ausheben zu bewirken.

Generell wird zuerst mit gebeugten Beinen und aufrechtem Oberkörper enger Kontakt hergestellt, bevor durch Abknicken des Oberkörpers Uke ausgehoben wird. Die Füße von Tori und Uke sind an den Fußballen belastet. Während Zug und Druck von Tori zuerst schräg nach oben gerichtet sind ändert sich dies nach der Kontaktaufnahme. Uke wird dann durch Zug und Druck an Toris Oberkörper fixiert und durch eine Wickelbewegung abgeworfen.

Bei Uki-Goshi handelt es sich um einen Sonderfall. Die Erste der beiden Rotationsachsen (Abbeugen des Oberkörpers, dann Verdrehung des Oberkörpers) des typischen Hüftwurfs wird bei Uki-Goshi geändert. Das Ausheben erfolgt durch ein leichtes Abkippen des Oberkörpers zur Seite (nicht nach vorne). Das Abwerfen von Uke geschieht durch schnelle Rotation um die Körperlängsachse bei aufrechtem Oberkörper.

Kriterien

- Bei Tori und Uke sind die Fußballen belastet.
- Kombination von zwei Rotationsbewegungen (Oberkörperbeugung und -verdrehung).
- gebeugte Beine beim Eingang.
- aufrechter Oberkörper beim Eingang.
- Brechen des Gleichgewichts nach vorne oben.
-

Typische Fehler

- Wurfeingang mit gebeugtem Oberkörper.
- Ungenügende Beugung der Beine beim Eingang.
- Ungenügendes Brechen des Gleichgewichts
- führt zum Unterlaufen nach hinten.
- Belastung liegt nicht auf den Fußballen.
- Zug nach unten anstatt nach oben beim Brechen des Gleichgewichts.

Handtechniken (Te)

Techniken

- Morote-Seoi-Nage
- Tai-Otoshi
- Uki-Otoshi
- Sumi-Otoshi
- O-Soto-Otoshi

Prinzip

Der Wurf kommt bei Handtechniken im wesentlichen nur durch geschickten Armeinsatz und richtiges Timing zustande. Zug und Druck von Tori sind darauf ausgerichtet ein oder beide Beine von Uke plötzlich so stark zu belasten (z.T. auch zusätzlich zu blockieren), dass Uke dieses Bein nicht mehr versetzen kann. Uke wird dann durch starken Armeinsatz über das belastete Bein gekippt bzw. gezogen. Der Wurf ergibt sich als ein schnelles "Umdrücken" von Uke.

Voraussetzung für Handtechniken ist ein guter Kraftschluss zwischen Beinen, Hüften, Oberkörper und Armen von Tori. Die Ellenbogen müssen daher eng am Körper gehalten werden und der Oberkörper darf nicht stark verdreht sein. Der Oberkörper sollte in der Hüfte nur leicht abgeknickt sein und Tori darf nicht im Hohlkreuz stehen.

Eine Verdrehung des Oberkörpers und enger, großflächiger Körperkontakt sind für den eigentlichen Wurf in der Regel nicht ausschlaggebend. Der Wurf beginnt als ein geradliniges Kippen über das belastete Bein und wird in der Endphase in einen Kreisbogen umgeleitet.

Kriterien

- Starkes Brechen des Gleichgewichts.
- wenig Hüfteinsatz.
- geringer, nur punktueller Körperkontakt.
- kein Ausheben von Uke.

Typische Fehler

- Falsches Timing.
- Zu enger, großflächiger Körperkontakt (Hüfttechnik anstelle einer Handtechnik).
- Gleichgewicht wird in die falsche Richtung gebrochen.
- Ungenügendes Brechen des Gleichgewichts.

Radtechniken (Guruma)

Techniken

- Kata-Guruma
- Hiza-Guruma
- Sasae-Tsurikomi-Ashi
- Ashi-Guruma
- O-Guruma
- O-Soto-Guruma
- Koshi-Guruma

Prinzip

Bei allen "Radtechniken" muss Ukes Gleichgewicht stark nach vorne/hinten oben gebrochen werden. Uke wird über ein blockierendes Körperteil von Tori gezogen und fällt (halb-)kreisförmig in der Art eines "Rades" über die Blockade zu Boden. Toris Oberkörper rotiert während der Wurfausführung mehr oder weniger stark in der Achse um die Uke ein Rad schlägt. Wesentliche Voraussetzungen für den Wurf sind, dass Ukes Körper beim Brechen des Gleichgewichts durch Zug und Druck gestreckt wird und die Blockade von Ukes Bewegung unterhalb dessen Schwerpunktes erfolgt.

Radtechniken entsprechen vom Wurfprinzip den Gake-Techniken. In beiden Fällen erfolgt ein Kippen von Uke über eine Blockade. Unterschiede bestehen lediglich in der Wurfrichtung (Gake ausschließlich nach hinten) und der Beinhaltung (Gake eingehängt).

Kriterien

- starkes Brechen des Gleichgewichts.
- gestreckter Körper von Uke.
- Uke fällt kreisförmig über ein blockierendes Körperteil von Tori.
- Tori rotiert um die blockierende Achse.

Typische Fehler

- Schlagende Bewegung mit dem Bein anstelle eines Blockierens.
- Ukes Körper ist nicht gestreckt.

Selbstfalltechniken vorwärts (Makekomi)

Techniken

- Ko-Uchi-Makekomi
- Soto-Makekomi
- Hane-Makekomi
- Harai-Makekomi
- Tani-Otoshi (als Angriff)

Prinzip

Bei allen Makekomi-Techniken verstärkt Tori das Brechen des Gleichgewicht indem er sich vorwärts auf den Bauch oder die Seite fallen läßt und Uke mitreißt. Im Prinzip können fast alle Wurftechniken als Makekomi-Techniken ausgeführt werden. Die Aufgabe des eigenen Gleichgewicht lohnt sich jedoch nur bei Würfen die Ukes Bewegungen deutlich unterhalb des Schwerpunktes blockieren, da nur hier Toris Körpergewicht nutzbringend für das Brechen des Gleichgewichts verwendet werden kann.

Alle Makekomi-Techniken erfordern engen Körperkontakt, um die Energie aus Toris Sturz nach vorne auf Uke übertragen zu können. Tori bleibt bis zum Schluß eng mit Uke verbunden, um Ukes Fall auch in der Endphase kontrollieren zu können.

Kriterien

- enger Körperkontakt.
- Tori fällt vorwärts auf den Bauch oder die Seite.
- Tori reißt Uke mit sich.

Typische Fehler

- ungenügender Körperkontakt.
- falsche Wurfrichtung.

Selbstfalltechniken rückwärts (Ma-Sutemi)

Techniken

- Tomoe-Nage
- Sumi-Gaeshi
- Gyaku-Sumi-Gaeshi

Prinzip

Bei den geraden Selbstfalltechniken setzt Tori einen oder beide Füße möglichst nahe unter den Schwerpunkt von Uke und lässt sich dann mit versteiftem Körper nach hinten auf den Rücken/Gesäß kippen. Die senkrecht wirkende Schwerkraft zieht Tori nach unten und wird über Toris Stützbein in eine horizontale Kraftkomponente umgeleitet, die Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht bringt.

Selbstfalltechniken erfordern kein starkes Brechen des Gleichgewichts beim Wurfansatz. Tori nutzt die Kraft seines fallenden Körpers, um Uke mit Hilfe der Arme und eventuell der Beine über sich hinweg zu Boden zu bringen.

Toris Zug ist zu Beginn waagrecht und wird dann während des Wurfes in einen Kreisbogen umgeleitet, der Uke in eine Rollbewegung überführt.

Damit Uke während Toris Kippbewegung nicht einfach nach vorne läuft und so Toris Zug nach vorne kompensiert, muss Tori Uke frühzeitig mit dem Bein oder dem Körper blockieren. Uks Bewegung nach vorne wird so gestoppt und Uke wird von Tori über die Blockade gekippt. Uke fällt mit einer Rolle vorwärts zu Boden.

Kriterien

- Tori setzt sein Stützbein nahe unter Ukes Schwerpunkt ab.
- Tori kippt geradlinig nach hinten.
- Tori landet auf seinem Rücken.
- Tori zieht Uke mit sich zu Boden.

Typische Fehler

- Uke wird in der Endphase nach oben wegschoben (Tori streckt die Arme).
- Toris Stützbein ist zu weit von Ukes Schwerpunkt entfernt
- Tori versteift seinen Körper beim Beginn der Kippbewegung nicht.

Selbstfalltechniken seitwärts (Yoko-Sutemi)

Techniken

- Yoko-Tomoe-Nage
- Yoko-Wakare
- Uki-Waza
- Yoko-Otoshi
- Yoko-Gake
- Yoko-Guruma
- Tani-Otoshi (als Kontertechnik)

Prinzip

Bei den seitlichen Selbstfalltechniken tritt zusätzlich zu der Kippbewegung eine Rotation um die Körperlängsachse auf, die dazu führt, dass Tori auf der Seite landet. Wie bei den geraden Selbstfalltechniken setzt Tori ein Stützbein nahe unter Ukes Schwerpunkt ab und lässt sich mit versteiftem Körper nach hinten oder zur Seite kippen. Während der Kippbewegung rotiert Tori mehr oder weniger stark um seine Körperlängsachse.

Uke wird durch die Kippbewegung aus dem Gleichgewicht gebracht und durch die Rotation kombiniert mit Arm- und Beineinsatz geworfen. Auch hier muss die Bewegung von Uke in Richtung des gebrochenen Gleichgewichts mit den Beinen oder dem Körper blockiert werden, da Uke den Zug ansonsten ausgleichen kann.

Kriterien

- Tori setzt sein Stützbein nahe unter Ukes Schwerpunkt ab.
- Tori kippt auf die Seite oder den Rücken und rotiert dabei um die Körperlängsachse.
- Tori landet auf seiner Körperseite.
- Tori zieht Uke mit sich zu Boden.

Typische Fehler

- Tori versteift seinen Körper beim Beginn der Kippbewegung nicht.
- Toris Stützbein ist zu weit von Ukes Schwerpunkt entfernt.

Ausheber

Techniken

- Te-Guruma
- Ushiro-Goshi
- Utsuri-Goshi
- Suki-Nage
- Ura-Nage

Prinzip

Beim Ausheben wird Uke von Tori soweit angehoben, dass seine beiden Füße den Kontakt zum Boden verlieren. Sämtliche Stützen für Ukes Gleichgewicht werden so beseitigt. Damit sich Uke beim Abwerfen nicht mit den Beinen abstützen kann, muss Tori Uke in der Luft in die Waagrechte drehen.

Voraussetzung für alle Aushebetechniken sind ein enger, großflächiger Körperkontakt und gebeugte Beine. Uke wird an Toris Körper fixiert und durch Zurücklehnen oder seitliches Abkippen bei gleichzeitiger Beinstreckung ausgehoben. Nach dem Ausheben wird Uke durch Körper- oder Hüftdrehung und Armeinsatz gedreht und dann abgeworfen. Tori darf nicht versuchen Uke mit reiner Armkraft auszuheben. Uke wird mit den Armen eng an Toris Oberkörper fixiert und durch Beinstreckung ausgehoben. Damit der gemeinsame Schwerpunkt dabei innerhalb der Unterstützungsfläche bleibt, muss sich Tori beim Ausheben zurücklehnen - andernfalls verliert er sein Gleichgewicht nach vorne. Alternativ ist es auch möglich beim Ausheben nach vorne zu laufen, um so unter den gemeinsamen Schwerpunkt zu gelangen und das Gleichgewicht zu bewahren.

Aushebetechniken entsprechen von Wurfprinzip den Hüfttechniken. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass sich Uke vor und nicht hinter Tori befindet. Die Drehachsen sind identisch, lediglich die Drehrichtungen sind teilweise abweichend.

Kriterien

- enger, großflächiger Körperkontakt.
- gebeugte Beine beim Ansatz.
- Toris Körperschwerpunkt unterhalb von Ukes Schwerpunkt.
- komplettes Ausheben von Uke.

Typische Fehler

- abgebeugter Oberkörper beim Ausheben (ungenügender Körperkontakt).
- gestreckte Beine beim Wurfansatz.
- Uke versucht Tori mit den Armen hochzureissen.
- Tori lässt Uke beim Ausheben durchrutschen (ungenügende Fixierung).