

Was mache ich, wenn der Gegner sperrt?

Wer hat sich noch nicht mit einem in den Armen sperrenden Gegner abquälen müssen, mit einem Gegner, der mit äußerster Kraft versucht, jeden Angriff, jeden Eingang, ja fast jede Bewegung des Angreifers im Keim zu ersticken? Wer hat sich noch nicht darüber geärgert, dass sein bester Wurf einfach an der defensiven Haltung seines Gegenübers scheitert? Was ist da zu machen? Wie durchbrechen die großen Meister eine Sperrung ihres Gegners? Wie bringen sie den Gegner dazu, sich in den Armen zu lockern, auch wenn es nur für den Bruchteil einer Sekunde ist?

Wir sind dieser Frage auf den Grund gegangen und möchten die gebräuchlichsten Möglichkeiten nennen, mit denen eine allzu starke Sperrung des Gegners durchbrochen, gelöst und beseitigt werden kann:

Die **1.Möglichkeit**, Kraft gegen Kraft, wird in den meisten Fällen angewandt. Der Erfolg stellt sich aber praktisch nur dann ein, wenn die eigene Kraft größer als die des Gegners ist. Es ist bedauerlich, dass gerade diese 1.Möglichkeit so oft zur Anwendung kommt, denn sie widerspricht dem Prinzip des eigentlichen Judo. Außerdem bringt sie nur in den wenigsten Fällen den erhofften Erfolg, weil die eigene Kraft und die eigene Kondition sehr schnell erlahmt. Gleichzeitig damit läßt auch das Interesse am Kampf und der Angriffsgeist nach. Der Wunsch nach neuen Möglichkeiten ist daher verständlich.

Die **2. Möglichkeit**, Lösen des Griffes, ist ebenfalls stark verbreitet und schon erfolgversprechender. Zwar ist die Ausführung technisch noch nicht vollkommen, aber doch weit besser als die erste Möglichkeit. Es geht darum, sich vom harten Griff des Gegners durch eine kleinen Ruck zu lösen, ohne ihn jedoch dabei zu verletzen. Sofort nach dem Befreien muss der erneute Angriff erfolgen, denn der Gegner hat dann noch nicht fest zugefasst und seine Sperrung ist noch unvollständig. Das kann jedoch schon nach einem Sekundenbruchteil anders sein. Es ist also Eile geboten, wenn sofort angegriffen werden soll. Dieses Losreißen eignet sich vor allem beim rechten Ippon-Seoi-nage-Angriff. Hier wird dann die sperrende linke Hand des Gegners durch ruckartiges Befreien gelöst. Der eigene zurück schwingende Arm geht jedoch sofort weiter unter den rechten Arm des Gegners zum Angriff mit Ippon-seoi-nage. Es muss auf alle Fälle vermieden werden, dass der Gegner wieder erneut zugreift. Sonst war diese 2.Möglichkeit umsonst.

Die **3. Möglichkeit**, das Durchbrechen, geht zwar auch wieder auf Kosten der Schönheit; sie ist aber in jedem Falle eine technische Steigerung der zuvor beschriebenen Möglichkeiten. Der rechte Unterarm bzw. der rechte Ellbogen, der mit der linken Hand des Gegners blockiert wird, durchbricht in einer ruckartigen und explosiven Bewegung die Sperrung. Er führt z.B. beim Tsuri-komi-goshi dann quer vor die Brust des Gegners zum sofort folgenden Wurf. Selbst bei einem stark sperrenden Gegner ist es möglich, diese Art der Befreiung und des gleichzeitigen Angriffs mit Erfolg auszuführen. Nur muss der Angriff des rechten Armes so blitzschnell erfolgen, dass man es selbst nicht merkt. Auch hier darf nicht gewartet werden, bis der Gegner erneut zufasst.

Die **4. Möglichkeit**, die Zugfassung, bringt wieder eine weitere technische Steigerung gegenüber den zuerst genannten Möglichkeiten. Allerdings hat diese Zugfassung nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn der Gegner kleiner ist. Als Prototyp gilt hier Judo-Weltmeister Anton Geesink, der bei einem Uchi-mata immer die Zugfassung anwendet. Dadurch, dass der Ellbogen des rechten Armes nach oben gerichtet wird; also die rechte Hand nicht den Gegner aushebt oder hochstemmt sondern ganz einfach zieht, wird die Sperrung nutzlos. Die abwehrende Kraft des Gegners geht ins Leere.

Die **5. Möglichkeit**, der Bärengriff, besteht darin, die sperrenden Arme des Gegners hoch zudrücken, sich in den Gegner hineinzuschrauben und ihn anschließend sofort zu werfen. Es wird immer schwer sein, die Sperrung direkt zu durchbrechen (wie bei der 3. Möglichkeit beschrieben). Dazu braucht man Kraft, Schnelligkeit und Fingerspitzengefühl im richtigen Moment. Eine der technisch besten Abwehren im Angriff gegen einen sperrenden Gegner ist daher zweifellos dieser Griff. Der sperrende Arm wird hoch – oder auseinander gedrückt; der Körper des Angreifers wird tief unter den Gegner geführt.

Die **6. Möglichkeit**, den Gegner bewegen, ist eine sehr geschickte Methode, die leider viel zu wenig beherzigt wird. Wenn alle Mittel des Angriffes nichts nützen, muss der Gegner bewegt werden, von einer Mattenecke zur anderen. Er darf gar nicht mehr wissen, welche Schritte er machen soll, um einem Angriff zu entgehen. Er muss jetzt sein ganzes Augenmerk auf dieses Bewegen richten und er wird seine starre Haltung in den Armen vergessen und wird locker. Der richtige Augenblick zum sofortigen Angriff ist dann gegeben.

Die **7. Möglichkeit**, das Prinzip des Judo, ist im Kampf nur sehr schwer anzuwenden und auch dann nur, wenn man seit vielen Jahren mit der Materie des Judokampfes vertraut ist. Diese Art des Angriffes besteht >> einfach << darin, den Gegner leerlaufen zu lassen und ihm keinen Widerstand zu bieten. Wenn er sperrt, aber keinen Widerstand vorfindet, also nicht weiß, wen und was er absperrt, wird er seine Kraft lockern. Das ist der geeignete Augenblick für den sofortigen Angriff. Denn es liegt auf der Hand, dass der Gegner seinen Widerstand verstärkt, wenn auch vom Angreifer Kraft entgegengesetzt wird. Wenn der Gegner aber in einen leeren Raum greift und >> nichts in der Hand hat << muss er selbst locker werden.

*

Die Perfektion in der Anwendung dieser sieben Möglichkeiten kommt nicht von heute auf morgen. Verliere also nicht den Mut. Der Erfolg wird bei jedem Gegner wieder unterschiedliche Auswirkung haben. Da hilft nur eines: Training der sieben Möglichkeiten, und zwar Woche für Woche, an immer wieder anderen Partnern, mit verschiedenem Widerstand, als Uchi-komi, als Gehschule, als Randori und schließlich in der hohen Schule des Kampfes.

Und wenn alle diese Möglichkeiten im späteren Kampf keinen Erfolg bringen, dann sollte man sich besiegen lassen, denn der Gegner ist zweifellos besser.