

HANDLUNGSKOMPLEXE

Fachbeitrag des
Bundestrainers des C-Kaders

Um erfolgreich werfen zu können, muss entweder auf eine günstige Situation reagiert, oder aber selbst agiert werden, das heißt, günstige Situationen müssen erschaffen und genutzt werden. Dieses Erschaffen von günstigen Situationen erfolgt durch taktische Handlungen, Nebentechniken und die anschließende Haupttechnik. Zusätzlich werden die häufigsten Reaktionen des Partners berücksichtigt und ein Handlungskonzept wird hierfür bereitgelegt und trainiert.

Besonders die Auslage der beiden Kontrahenten muss Beachtung finden, um mit der Haupttechnik erfolgreich zu sein. Man muss in der Lage sein, seinen Gegner in die Auslage zu zwingen, in der man selbst am besten mit seinem Wurf zum Erfolg kommen kann.

Im aktuellen Ju-Jutsu-Wettkampf ist es notwendig, aktiv zu kämpfen. Durch eine rein situative Kampfesführung kann man auf hohem Niveau nicht mehr bestehen. Man kommt so nicht mehr an Handlungskomplexen vorbei.

Handlungskomplexe gewinnen aber nicht nur im Wettkampf an Bedeutung, sondern auch in der SV. Wenn man ein Verteidigungsmuster zur Verfügung hat, auf den Partner reagieren kann und selbst günstige Situationen erschafft, ist die Chance auf eine erfolgreiche Verteidigungshandlung wesentlich größer.

Begriffserläuterungen

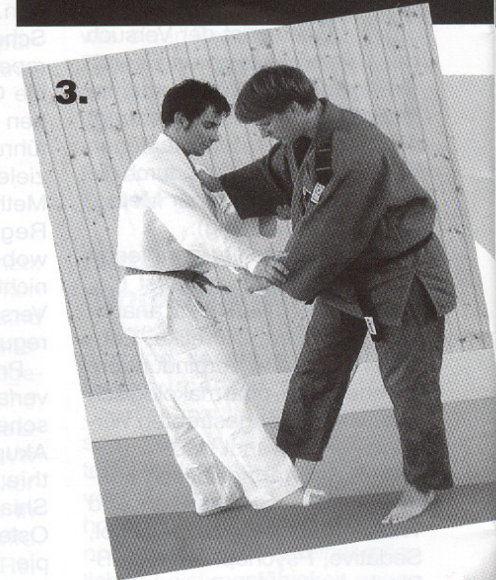
- **Taktische Handlung:**
z.B. Herstellung eines günstigen Griffes beim Partner
- **Nebentechniken:**
Bringen den Partner in die gewünschte Position, z.B. kleine Techniken wie Sicheln oder einfach tief zwischen die Beine des Partners stehen
- **Haupttechnik:**
Die Spezialtechnik des Athleten
- **Reaktion:**
Reaktionen des Partners, z.B. Blocken oder Ausweichen
- **Weiterführung Wurf:**
mögliche Weiterführung der Spezialtechnik auf die Reaktion des Partners
- **Gegentechnik Wurf:**
Technik des Partners auf seine Reaktion



1. Taktische Handlung



7.

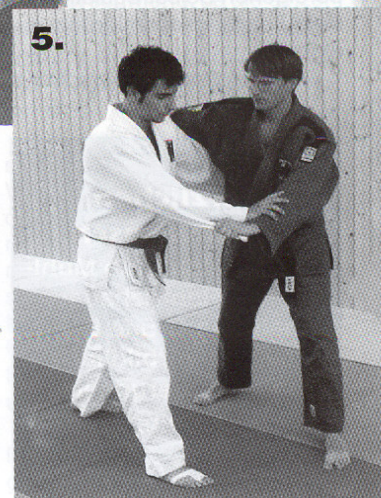


3.



6.

Gegentechnik Wurf

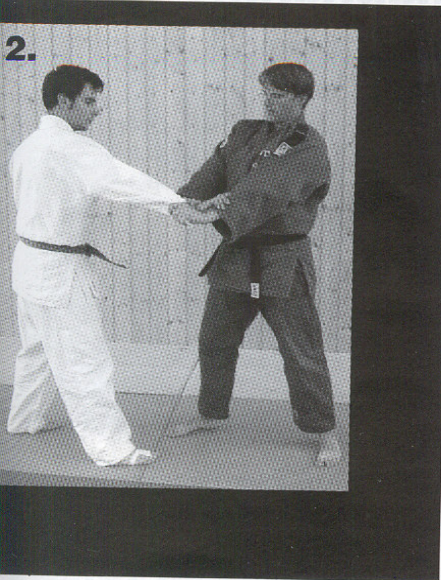


5.

Weiterführung Wurf

Reaktion 1

HECKE IM WURFBEREICH



Handlungskomplex Schenkelwurf

Bild 1 + 2: Taktische Handlung, Griff lösen.

Bild 3: Nebentechnik - Mit kleiner Innensichel in die linke Auslage zwingen.

Bild 4: Schenkelwurf in Schrittstellung ausgehoben - Erfolg!

Bild 5: Reaktion 1 - Ausweichen.

Bild 6: Weiterführung 1 - Abtaucher.

Bild 7: Gegentechnik 1 - Schrittstellungswurf links.

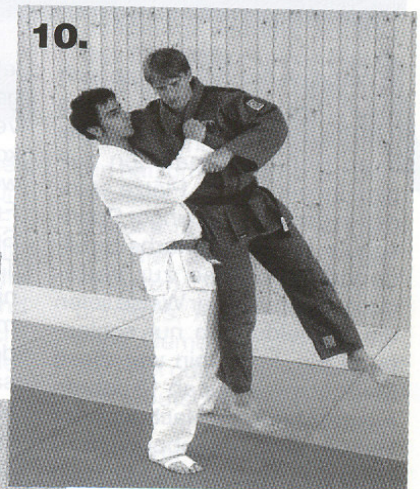
Bild 8: Reaktion 2 - Blockieren.

Bild 9: Weiterführung 2 - große Innensichel.

Bild 10: Gegentechnik 2 - Ausheber.

**Ein Handlungskomplex kann für jede Wurf-
technik und in jedem Part erstellt werden. Viel
Spaß beim Üben und gute Ideen!**

**Partner: C-Kaderathlet Luciano Pricci,
1. HH Open 2002
Steffen Hecke, Bundestrainer C-Kader**



ks: Nebentechnik

Gegentechnik Wurf

Haupttechnik

Reaktion 2

