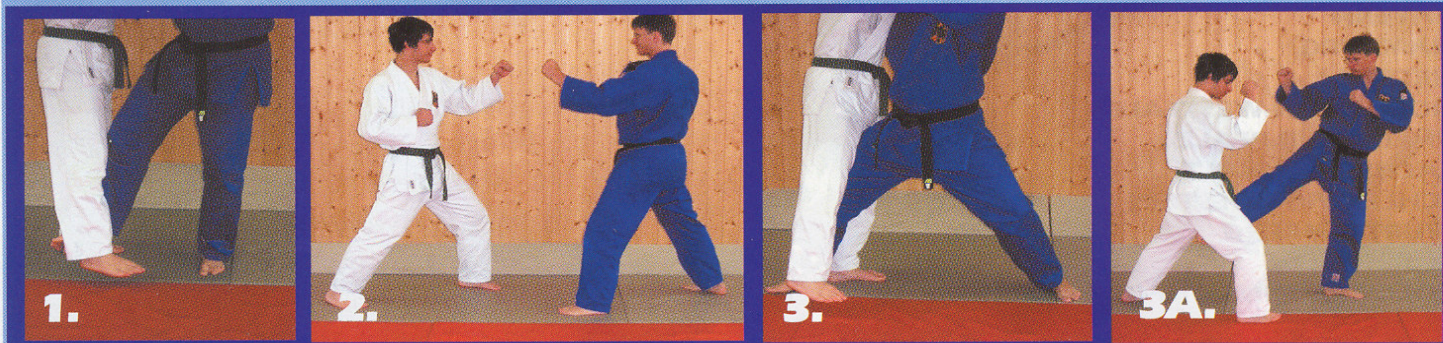


WURFTRAINING MIT BUNDESTRAINER STEFFEN HECKELE (3. TEIL)

Erschaffung günstiger Situationen für Würfe nach vorne
Hüftfegen aus dem Schrittstellungswurf

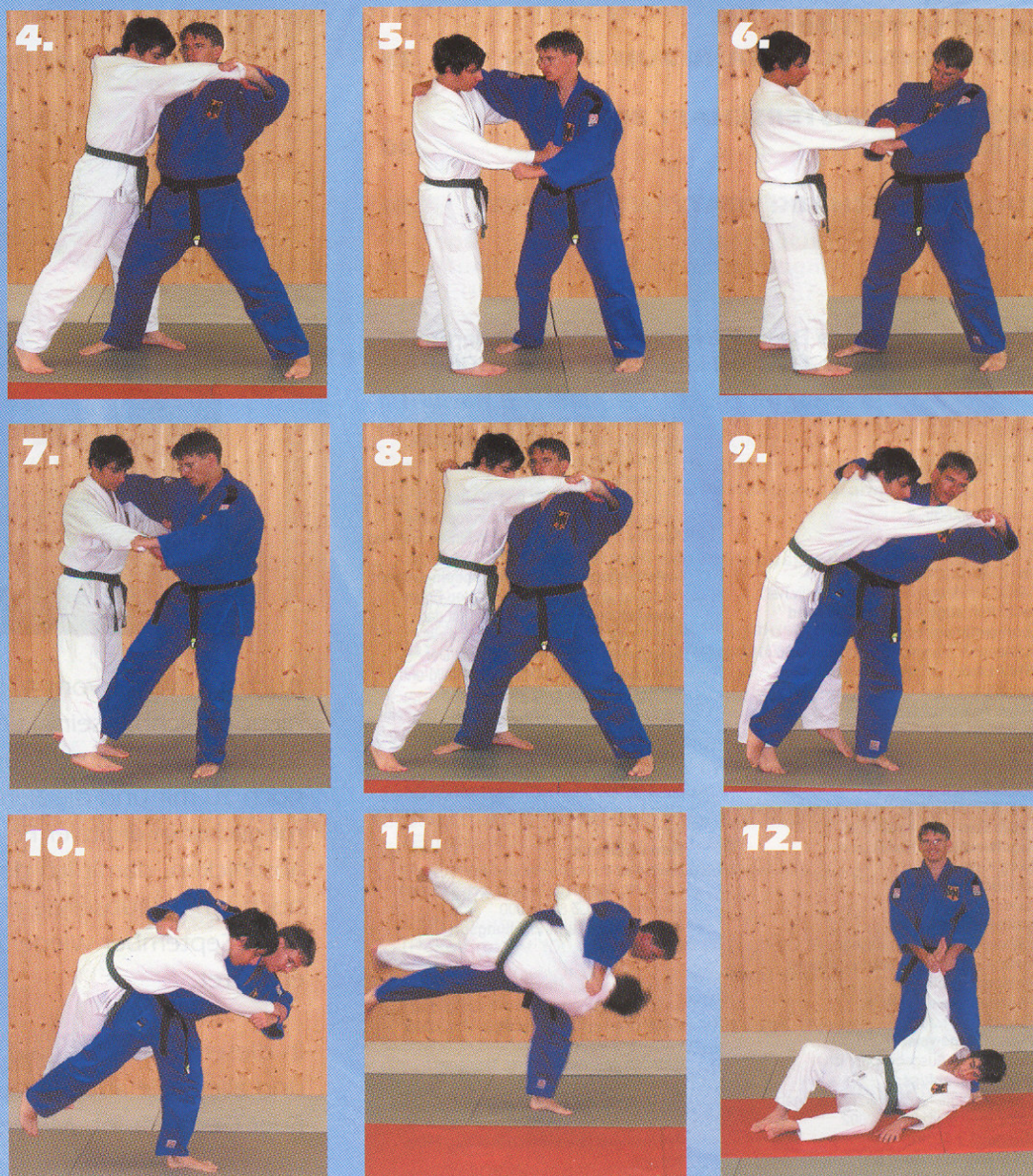


Die von mir in den letzten beiden Ausgaben vorgegebene Ausgangsposition für Würfe nach vorne ist eine der günstigsten Situationen, um erfolgreich zu werfen. Der Partner kann so sehr gut aus dem Gleichgewicht gezogen werden, man hat einen sehr kurzen Eindrehweg und kann den Drehpunkt und Körperschwerpunkt des Partners sofort angreifen. Der Partner kann so in ein „Loch“ neben dem Werfenden geworfen werden und muss nicht vor dem Partner zur Landung kommen. Dies führt zu einer weiteren Einsparung und besseren Übertragung der Kraft.

Wie kann diese Situation hergestellt werden?

Im Fighting muss der Partner durch eine Nebentechnik in diese Position gebracht werden. Am günstigsten ist hierfür die kleine Innensichel mit dem rechten Bein (Bild 1) oder ein Schritt mit dem rechten Bein tief zwischen die Beine des Partners (Bild 2/3). Hierdurch ist der Partner gezwungen, einen Schritt mit seinem rechten Bein zurück zu gehen. Schon haben wir die Situation erschaffen (Bild 4), die wir benötigen, um Würfe nach vorne anzusetzen.

In der SV kann ebenfalls die kleine Innensichel rechts verwendet werden oder z.B. ein Schienbeintritt (Bild 3a), der nicht zu 100% durchgezogen



wird und dem Partner den Stand raubt, sodass dieser sein Bein nach hinten absetzen muss.

Hüftfeger aus dem Schrittstellungswurf

Als methodische Vorübung kann die Übung zum Sprintstart der Juni-Ausgabe wieder geübt und trainiert werden (Ju-Jutsu Journal 6/02; S.4f).

Beide Partner stehen in rechter Auslage, wobei Steffen mit einem Ärmel-Nacken-Griff und sein Partner Angelo mit einem Ärmel-Revers-Griff zugreift (Bild 5). Steffen löst nun zuerst den Reversgriff von Angelo (Bild 6) und fegt ihn sofort mit einer klei-

nen Innensichel an. Angelo macht darauf einen Schritt zurück (Bild 7), und Steffen zieht Angelo aus dem Gleichgewicht, während dieser seinen rechten Ballen auf den Boden stellt (Bild 8). Steffen befindet sich nun schon in der bekannten Ausgangssituation für Schrittstellungswürfe. Er nimmt nun sein linkes Standbein leicht zurück und fegt mit seinem rechten Spielbein das Bein von Angelo so tief wie möglich an (Bild 9). Wichtig ist hierbei, dass sein Bein gestreckt ist und immer eine gerade Verlängerung zum Körper bildet. Ebenso greift Steffens Pobacke Angelos rechten Innenschenkel an, während sein

Bein den Fuß unten wegfeht. Das Bein soll außerdem nur so hoch geschwungen werden, wie der Werfende sich vorbeugt (Bild 10 u. 11). Der Partner wird unter Armzug zu Boden geworfen (Bild 12).

Für die SV wähle ich den Angriff Schwinger mit der rechten Hand des Angreifers und einem gleichzeitigen Schritt nach vorne in die rechte offensive Aktionsstellung. Die Abwehr beginnt mit einer Schrittdrehung um 90° nach innen und einem aktiven Unterarmblock nach außen (Bild A). Ein Schienbeintritt des Verteidigers veranlasst den Angreifer, sein Bein zurück zu

setzen und bringt ihn dadurch in die günstige Position (Bild B). Steffen setzt sein Bein zwischen den Beinen des Angreifers ab, nimmt nach einem weiteren Schock zum Magen (Bild C), der das Gleichgewichtsbrechen nach vorne verstärkt, Kontakt auf und wirft nun den Hüftfeger wie oben beschrieben (Bild D bis F).

Viel Spaß beim Üben!
Partner: C-Kaderathlet Angelo Pricci, Deutscher Jugend-Vizemeister 2001

Text u. Fotos:
Steffen Hecke

