

BUNDESTRAINER STEFFEN HECKELE: SCHNELLIGKEIT IM JU-JUTSU (AM BEISPIEL VON WURF-TECHNIKEN)

■ Im letzten Beitrag zum Thema **Schnelligkeitstraining** wurden die Grundlagen der motorischen Fähigkeit „Schnelligkeit“ beschrieben und Regeln zur Belastungssteuerung erläutert. Am Beispiel von Atemitechniken wurden Übungs- und Trainingsformen für die Praxis auf der Matte vorgestellt.

Nun stehen Wurftechniken im Mittelpunkt dieses Beitrages. Auch bei den Wurftechniken wird in Trainingsformen der Aktions- und Reaktionsschnelligkeit unterschieden. Beim Schnelligkeitstraining von Wurftechniken sollte immer im Gi trainiert werden. Im Wurfbereich ist es besonders wichtig, sich an die Belastungsmerkmale zu halten und nicht zu viel Wiederholungen zu machen, da in der Regel sehr große Widerstände überwunden und eine hohe Masse bewegt werden muss. Bei falscher Belastungssteuerung besteht die Gefahr, dass einige Übungen auch als Kraftübung wirken können, deshalb ist die Einhaltung der angegebenen Pausen sehr wichtig. Man darf nie das Ziel der jeweiligen Übung aus dem Auge verlieren.



Tipps zur Umsetzung und Steuerung des Schnelligkeitstrainings:

- + Du musst optimal aufgewärmt sein!
- + Gehe erholt in diese Trainingseinheit!
- + Trainiere die Schnelligkeit am Anfang der Trainingseinheit!
- + Konzentriere Dich immer voll auf die Übung!
- + Du musst schnell sein wollen!
- + Mache genügend und erholende Pausen!
- + Sobald Du merkst, dass Du langsamer wirst, mache eine Pause oder beende den Schnelligkeitsteil der Trainingseinheit!
- + Weniger ist mehr!

Trainingsformen zur Aktionsschnelligkeit:

3er Training

Beim 3er Training hast Du die Möglichkeit verschiedene Würfe maximal schnell oder mit voller Kraft anzusetzen. Jetzt steht natürlich die Schnelligkeit im Mittelpunkt. Da die Schnelligkeit ja zu einem großen Teil von der Maximalkraft abhängt, eignet sich das 3er Training auch zur Kombination zwischen extrem schnellen Wurfeingängen und

-ansätzen und schließlich dem kompromisslosen Einsatz von Kraft.

Der Vorteil dieser Trainingsform ist die Unterstützung durch den dritten Partner. Dieser stabilisiert Uke, den Fallenden und sorgt so dafür, dass Tori, der Werfende maximal schnell eindrehen und den Wurf gegen Widerstand üben kann. Üblicherweise wird der Wurf drei- bis viermal angesetzt und beim fünften Mal schließlich voll durchgeworfen.

Diese Trainingsform ist mit nahezu allen Wurftechniken möglich. Im Folgenden wird sie konkret für die Techniken Schulterwurf, große Innensichel und kleines inneres Einhängen beschrieben und erklärt.

Schulterwurf

Beim Schulterwurf befindet sich Tori schon in einer günstigen Wurfposition, in rechter Auslage mit seinem optimalen Griff. Uke hat sein linkes Bein vorne, damit Tori perfekt eindrehen kann. Der dritte Partner sitzt hinter Uke und stabilisiert diesen durch einen Gürtel und seine Fußsohlen an den Waden von Uke.

Tori kann nun 3 bis 4 Würfe blitzschnell ansetzen und Uke ausheben. Der dritte Partner gibt dosierten Widerstand, damit Schnelligkeit und Kraft gleichzeitig trainiert werden können. Anschließend zieht Tori den Wurf voll durch und der dritte Partner lässt den Gürtel im richtigen Moment los.

Belastungsmerkmale:

3 bis 4 Ansätze, anschließend voll durchwerfen, 4 bis 6 Sätze.



Große Innensichel

Im Mittelpunkt stehen hier der schnelle Ansatz und der optimale Einsatz der Hüfte zum Gleichgewichtsbruch in der Wurfphase. Mit Hilfe des dritten Partners gelingt es maximal schnell und mit optimal engem Körperkontakt die große Innensichel anzusetzen und auch mit „Kraft“ durchzuwerfen. Du stehst mit einem rechten Griff in der rechten Auslage, bereit zum Wurf. Uke steht in der linken Auslage und Du kontrollierst ihn mit einer 2:1 Griffüberlegenheit. Der dritte Partner hält Uke an beiden Revers von hinten unter den Armen fest. Mit einer Auftaktzugbewegung stellst Du Uke auf sein linkes Bein und gleitest mit Deiner rechten Hüfte maximal schnell an Uke heran, hakst Dich ein und bringst ihn mit Deinem ganzen Gewicht zu Fall. Der dritte Partner steuert Deinen Krafteinsatz, da er den Widerstand kontrolliert.

Belastungsmerkmale:

3 bis 4 Ansätze, anschließend durchwerfen, 4 bis 6 Sätze.



Kleines inneres Einhängen

Beim kleinen Einhängen ist das schnelle Abtauchen aus dem Zug unter den Körperschwerpunkt des Partners und das schnelle und trotzdem kraftvolle Nachgleiten mit dem Standbein von entscheidender Bedeutung.

Du hast einen Rechtsgriff am Revers und Ärmel von Uke und stehst in der rechten Auslage. Uke steht ebenfalls mit dem rechten Bein leicht vorne. Der dritte Partner hält Uke wieder von hinten am Revers oder Gürtel mit beiden Händen fest.

Mit einem schnellen Anriss zwingst Du Uke seinen Schritt nach vorne zu verlängern und tauchst gleichzeitig unter seinen Schwerpunkt ab. Jetzt hakst Du Dich an seinem rechten Unterschenkel ein und gleitest so schnell und stark Du kannst in ihn hinein. Bei dieser Trainingsform schulst Du Deine Aktionsschnelligkeit für den Ansatz der Technik und Deinen Willen, die Technik ohne Kompromisse durchzuführen.

Belastungsmerkmale:

3 bis 4 Ansätze, anschließend durchwerfen, 4 bis 6 Sätze



Tandoku-Renshu

Tandoku-Renshu ist eine der klassischen Trainingsmethoden bei Wurftechniken. Sie wird einerseits für das Erlernen von Wurftechniken angewendet und andererseits zur Perfektionierung der Spezialtechniken. Sie dient zur Verbesserung der Geschwindigkeit bei Wurfeingängen und zur besseren Rhythmisierung der Spezialtechniken. Um Tandoku-Renshu als Form des Schnelligkeitstrainings anzuwenden, müssen die ausgewählten Techniken verstanden und sehr gut beherrscht werden. Ist dies nicht der Fall, sind die Übungen als Verbesserung der Techniken zu sehen.

Am Beispiel des Schulterwurfes und der großen Innensichel wird die Trainingsform nun verdeutlicht.

Schulterwurf

Für die Schnelligkeit ist beim Schulterwurf der Platzwechsel, der Fußballenstand und die Rückenposition extrem wichtig. Bei der Rückenposition kann es, je nach Technikausführungen verschiedene Alternativen geben, beim Fußballenstand jedoch nicht!

Du stehst in der rechten Auslage und simulierst einen Schulterwurfgriff. Mit nur zwei Schritten kommst Du in die Endposition des Schulterwurfs! Du bewegst Deinen rechten Fuß schräg nach links vorne, stellst dich auf den Fuß und leitest die Drehung ein. Mit einem weiteren Schritt mit links stehst Du im Parallelstand. Nun machst Du dieselbe Bewegung mit links zurück. Mit nur drei Schritten kannst Du den Schulterwurf sowohl rechts, als auch links ansetzen. Achte stets darauf, dass Du auf den Fußballen stehst und dein Rücken gerade ist!

Belastungsmerkmale:

10 Ansätze pro Seite, danach eine kurze Pause, 4 bis 6 Sätze pro Spezialtechnik



Große Innensichel

Bei der großen Innensichel sind vor allem die Beinarbeit und der Hüfteinsatz wichtig. Wenn diese zwei Komponenten schnell ausgeführt werden ist der Wurferfolg beinahe schon garantiert.

Du befindest Dich in einer rechten Kampfstellung und simulierst entweder einen Ärmel-Nacken-Griff oder einen klassischen Ärmel-Kragen-Griff. Die Bewegung wird durch einen Schritt diagonal nach vorne links, mit dem rechten Bein, eröffnet. Gleichzeitig wird mit dem rechten Arm der Partner auf sein linkes Bein gestellt und mit dem linken Arm nach vorne unten gezogen, um ihn auf seinem Standbein zu stabilisieren.

Nachdem das linke Bein hinter dem rechten Bein einen Übersetzschrift ausgeführt hat und stabil steht, wird die Hüfte des Partners durch die Sichelbewegung nach hinten geschoben, während sich dein rechtes Bein in der linken Kniekehle verhakt und so Uke zu Fall gebracht wird.

Belastungsmerkmale:

10 Ansätze pro Seite, danach eine kurze Pause, 4 bis 6 Sätze pro Spezialtechnik



Nage Komi

Das Nage Komi ist meiner Meinung nach eine der wichtigsten Trainingsformen im Wurfbereich. Allerdings setzt diese Trainingsform zwei wesentliche Kriterien voraus. Erstens müssen die Wurftechniken optimal beherrscht werden und zweitens muss ein sehr guter und geduldiger Uke zur Verfügung stehen.

Beim Nage Komi kannst Du einerseits die Techniken verbessern, andererseits aber auch maximal schnell werfen lernen.

Auf der Matte schaffst Du Dir aus der freien Bewegung eine günstige Situation für eine Deiner Wurftechniken und führst diese so schnell wie möglich durch. Dein Uke sperrt nicht, er unterstützt Dich sogar, in dem er seine Körperspannung auf einem sehr guten Grundniveau hält, um Dir das schnelle Werfen zu ermöglichen. Uke ist also steuerndes Element beim Nage Komi.

Belastungsmerkmale:

5 bis 8 Würfe aus der Bewegung oder in 30 Sekunden bis zu 8 Mal, danach Partnerwechsel



Werfen von der Erhöhung

Um Wurftechniken noch schneller auszuführen, muss man die eigenen motorischen Programme und die Schwerkraft überlisten. Werfen von einer Erhöhung stellt dabei eine gute Möglichkeit dar. Der Partner muss nicht mehr aus dem Gleichgewicht gezogen werden, sondern er kommt durch die eigene Fallbewegung schneller auf Tori zu. Zusätzlich musst Du Dich nicht mehr um die Unterlaufung des Körperschwerpunktes kümmern, da Du schon unter dem Körperschwerpunkt stehst.

Dein Partner steht auf einem kleinen Kasten, evtl. einer Turnbank oder einem Mattenberg. Du ziehst ihn nach vorne und wirfst ihn nun so schnell Du kannst auf die Matte. Ungeübte sollten den Partner zuerst auf eine Weichbodenmatte werfen, damit keine Verletzungen auftreten.

Belastungsmerkmale:

6 bis 8 Würfe, danach Partnerwechsel, 3 bis 6 Durchgänge



Werfen von der Wurfplattform

Diese Trainingsform ist eine Steigerung der vorherigen. Nun wird allerdings nicht mehr aus dem Stand, sondern von einer Mattenfläche mit mindestens 2x1 m auf eine Weichbodenmatte geworfen. Die Wurfplattform wird entweder aus „Mattenbergen“ gebaut oder mit den Kastendeckeln von Turnkästen vorgefertigt und anschließend mit Matten abgedeckt. Da von einer kleinen Erhöhung geworfen wird, sind die gleichen Effekte wie bei der vorherigen Übung nutzbar. Hinzu kommt, dass die Wurftechniken aus einer zweikampfspezifischen Situation trainiert werden können, da jetzt genügend Platz zur Vorbereitung der Matte da ist. Im optimalen Fall stehen vier Weichbodenmatten zur Verfügung und an jeder Seite der Wurfplattform befindet sich eine davon. So kann Tori situativ entscheiden, wann und wo er Uke hin wirft. Ein optimales Trainingsmittel um die Aktionsschnelligkeit bei Würfen zu verbessern.

Belastungsmerkmale:

5 bis 8 Würfe, danach Partnerwechsel, 4 bis 6 Durchgänge pro Wurf



Werfen in der Wippbewegung (Bild 11)

Beim Werfen aus der Wippbewegung geht es um das Erkennen von günstigen Situationen und die schnelle Reaktion darauf. Eine lohnenswerte Trainingsform, wenn die gewählte Wurftechnik sehr gut beherrscht wird. Diese Trainingsform eignet sich besonders für die Wurftechniken Schenkelwurf und Hüftfegen.

Du hältst Uke mit Deinem bevorzugten Griff fest und er steht in ca. doppelter Schulterbreite vor Dir. Uke wippt nun von einem Bein auf das andere. Du drehst nun in die Wippbewegung ein, und zwar optimalerweise zu dem Zeitpunkt, wenn Uke beginnt, sein rechtes Bein dem Boden zu nähern. So „läuft“ Uke in den Wurf. Im Gegensatz zum Hüftfegen kann beim Schenkelwurf der Ansatz der Technik auch ein wenig später erfolgen.

Belastungsmerkmale:
maximal 8 Würfe, danach Partnerwechsel, 4 bis 6 Durchgänge pro Wurf



Schnelle Eingänge aus dem Übergang

Die beiden folgenden Trainingsformen erfordern ebenfalls das Beherrschen der ausgewählten Techniken auf einem hohen Niveau. Es gibt einige Spitzenathleten die genau mit solchen direkten Übergängen auch stärkere Part 2-Kämpfer immer wieder erfolgreich auf Ippon geworfen haben.

Griff am Revers und Schulterwurf

Es ist möglich einen stärkeren Partner zu werfen, wenn es einem gelingt, diesen direkt nach dem Griffkontakt zu überraschen. Dazu ist ein hohes Maß an Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit von Bedeutung.

Die erste Situation kann gegen einen Kämpfer der einen Nackengriff anwenden will, durchgeführt werden. Sobald es zum Griffkontakt kommt, holst Du Dir einen Griff am Revers, und zwar an der Körperseite, wo der Partner seinen Nackengriff aufbauen will. Sobald Du erkennst, dass er seinen Arm in Deinen Nacken legen will, drehst Du in einen Schulterwurf ein und wirfst ihn.

Belastungsmerkmale:
5 bis 6 Würfe, danach Partnerwechsel, 4 bis 5 Durchgänge

Direkter Übergang von Atemitechniken zum Schulterwurf

Jetzt wird dasselbe Prinzip beim Übergang von Atemi- zu Wurftechniken angewendet. Aus dem Atemikampf heraus holst Du Dir einen Griff am Revers des Partners. Sobald der Griff in den Nacken ansatzweise zu erkennen ist, wirfst Du ihn. Versuche diese Trainingsform an deine Wurftechniken anzupassen!

Belastungsmerkmale:
5 bis 6 Würfe, danach Partnerwechsel, 3 bis 4 Durchgänge

Die beschriebenen Übungs- und Trainingsformen und noch viele weitere sind auf der DVD Schnelligkeitstraining im BudoSport zu finden.

Weitere methodische Tipps und Trainingsformen zu Ju-Jutsu-Techniken aller Art finden Sie in:

Heckele, S. (2009). Schnelligkeitstraining im Budo-Sport/Swiftness Training in Budo-Sports (DVD). Oberreichenbach: Kuck.

Bächle, F. & Heckele, S. (2008). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann.

Viel Spaß beim Training wünscht
Steffen Heckele

Trainingsformen zur Reaktionsschnelligkeit:

Riesenwerfen

Diese Übung ist vor allem für Schulterwürfe sehr gut geeignet und verbessert sowohl die Handlungs- als auch die Reaktionsschnelligkeit. Hier gilt es das Timing für den Wurfansatz zu verbessern und blitzschnell zum Wurferfolg zu kommen.

Du hältst Uke mit dem von Dir bevorzugten Griff fest. Uke beginnt nun rhythmisch auf und ab zu springen. Du mußt jetzt im richtigen Moment unter dem hüpfenden Uke eindrehen und ihn auf die Matte werfen. Am besten ist es, wenn sich Uke gerade kurz hinter dem Umkehrpunkt in der Luft befindet und wieder auf dem Weg nach unten ist, denn so fällt er in den Wurf hinein.

Belastungsmerkmale:
maximal 6 Würfe, danach Partnerwechsel, 4 bis 6 Durchgänge pro Wurf



Finte nach vorne und Talfallzug

Bei einem Handlungskomplex versucht man seinem Kontrahenten eine bestimmte Reaktion aufzuzwingen um diese für sich zu nutzen. Es handelt sich also um eine Trainingsform, die ein hohes Maß an Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit verlangt.

Im ersten Beispiel ist der Angriff ein Schrittstellungswurf nach vorne. Dein Gegner kennt diese Technik bereits und weiß, dass er sie nur durch einen rechtzeitigen Hüftblock verhindern kann. Genau diese Aktion willst Du provozieren. Du täuschst den Schrittstellungswurf durch den Armzug und das Anheben des Beines an. Nach der Reaktion des Kontrahenten gleitest Du geschickt an ihm vorbei und wirfst ihn mit einem Talfallzug.

Belastungsmerkmale:
5 Handlungskomplexe danach Partnerwechsel, 4 bis 5 Durchgänge

