

TIPPS ZUM WURFTRAINING

Fachbeitrag des C-Bundestrainers Steffen Hecke

(Fortsetzung)

In den letzten Ausgaben haben wir uns mit verschiedenen Formen des Werfens in Schrittstellung beschäftigt. Alle Techniken und Übungen haben unter geschlossenen, optimalen Bedingungen stattgefunden. Ich möchte nun Vorschläge unterbreiten, wie einerseits die Komponente Kraft zum Gleichgewichtsbrechen und andererseits die Komponente Bewegung unter besonderer Berücksichtigung des Timings und des Rhythmus für alle Würfe nach vorne aussehen kann.

1. Anriss-Training

Diese Übung dient der Verbesserung der Ju-Jutsu-spezifischen Zugkraft für Eindrehtechniken. Nach dem Aufwärmen sollte diese Übung 10-12 mal in 4-6 Serien pro Seite durchgeführt werden.

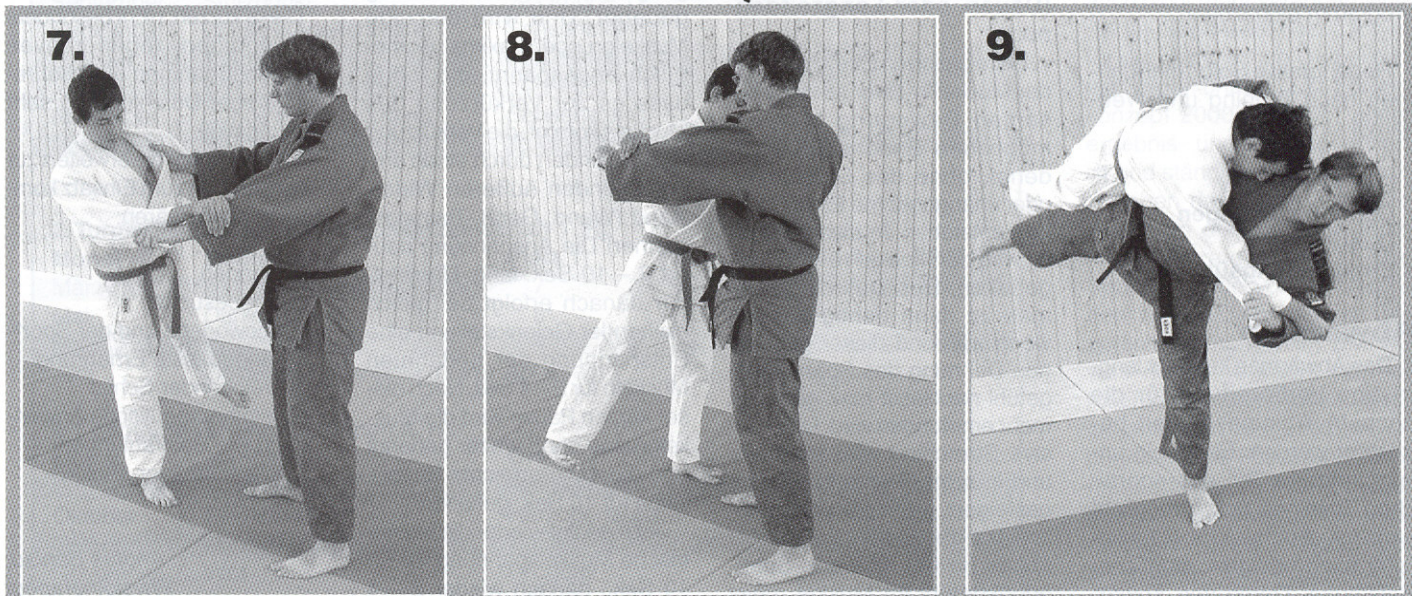
Der Partner soll gegen dosierten Widerstand auf die eigene Seite gezogen werden. Er hält hierbei mit der Hand am Ellenbogen des Zugarms gegen den Ausführenden. Der Stand entspricht der Ausgangsstellung für Schrittstellungswürfe. Die

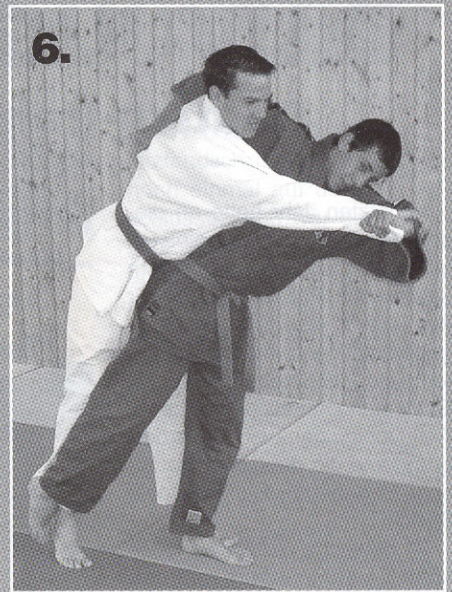
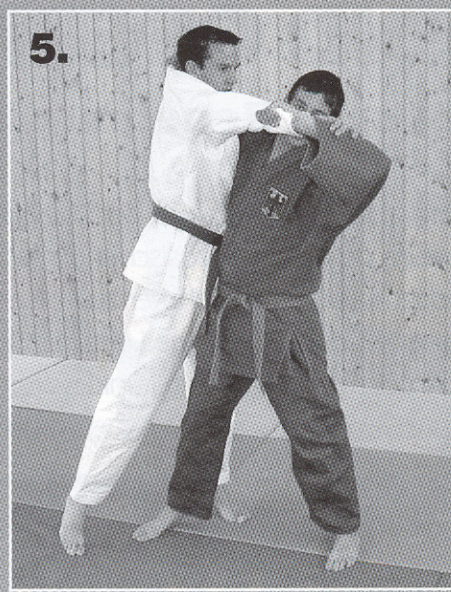
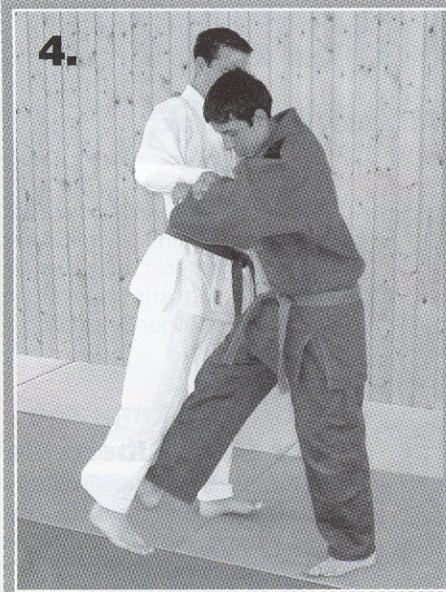
Blickrichtung ist zur Schulter des Partners. (Bild 1-3).

2. Rhythmisches Ansetzen der Technik

Diese Übung dient der Schulung des Timings für Wurfansätze und der Nutzung günstiger erschaffener Situationen. Diese Übung sollte pro Training mit der Spezialtechnik 10 mal in 4-5 Serien wiederholt werden. Beide Partner stehen in der rechten Auslage und haben gegrif-

fen, wobei der Werfende einen optimalen Griff am Ärmel und Revers des Partners hat. Der Partner wird nun mit einer kleinen Innensichel angefegt und zu einem Schritt nach hinten gezwungen (Bild 4). Bevor dieser sein Bein aufstellen kann, wird er aus dem Gleichgewicht gezogen (Bild 5) und die Wurftechnik wird angesetzt, aber nicht ausgehoben (Bild 6)! Wenn der Partner ausgehoben wird, sollte die Wurftechnik durchgeführt und nicht nach dem Ausheben unterbrochen werden.





3. Werfen aus der Bewegung

Bei dieser Bewegungsübung legen beide Partner nur die Hand auf den Gi des Partners. Keiner fasst richtig zu. Es geht hierbei um das Erfüllen der Bewegung des Partners. Ein Partner wirft nun 5-10 Techniken „ohne Griff“, wobei der Partner aktiv mitfallen soll. Die Übung erfolgt in ständiger Bewegung. Das Timing und das Erkennen für günstige Situationen kann hier sehr gut erfahren, gelernt und geübt werden.

4. Das Pendel

Der Partner pendelt von einem auf das andere Bein (seitwärts, vor und zurück, schräg, in alle Richtungen, in die das Gleichgewicht brechen erfolgen

kann). Der Werfer nutzt diese Bewegung aus und dreht zu Schrittstellungswürfen ein, wie hier am Beispiel Schenkelwurf zu sehen (Bild 7-9). Die Technik erfolgt, sobald der Partner sein rechtes Bein in Richtung Boden bewegt. Eine optimale Situation für einen Wurfansatz.

5. „Schnelles Werfen“

Der Partner hüpfet vor dem Werfenden bei beliebigem Griff auf und ab. Die Eindrehbewegung erfolgt nun auf dem Weg, am Beispiel Schulterwurf in Schrittstellung (Bild 10-11) nach unten des hüpfenden Partners. **Vorsicht:** Gute Fallschule erforderlich, da diese Würfe oft sehr rasant werden! Eine gute Übung für schnelles Eindrehen und Durchwerfen der Technik.

6. „Galoppieren“

Der Werfer galoppiert vor dem Partner und springt nun rasant in den Schrittstellungswurf (Bild 12-13). Diese Übung ist optimal, um kompromisslos mit einer Wurftechnik anzugreifen und diese durchzuziehen.

Diese Übungsformen sind nicht nur für den Wettkampf im Ju-Jutsu gedacht, sondern sollten über das Prüfungsprogramm hinaus trainiert werden, wenn man seine Wurftechniken unter offenen Bedingungen anwenden möchte, wenn der Partner sich wehrt und man mit der Technik zum Erfolg kommen möchte.

In der nächsten Ausgabe werden wir uns mit der Bedeutung von Handlungskomplexen und ihrer Notwendigkeit beschäftigen.

Literatur ist beim Autor zu erfahren.

Text und Fotos:
Steffen Hecke

