

DER SCHULTERWURF

EINE METHODISCHE ÜBUNGSREIHE ZUR VERMITTLUNG DER TECHNIK

■ Die Technik Schulterwurf ist ebenfalls eine „Standardtechnik“ im Ju-Jutsu Fighting, genau wie die im letzten Ju-Jutsu Journal vorgestellte Technik Talfallzug.

Der Schulterwurf gehört zur Gruppe der klassischen Handwürfe in den Zweikampfsportarten. Im Ju-Jutsu wird die Technik mit vielen verschiedenen Fassarten geworfen, sowohl als Technik im Stand als auch im Kniestand auf einem oder beiden Knien. Im Folgenden wird nun eine Möglichkeit vorgestellt, die in den Disziplinen Fighting und Duo-System zur Anwendung kommt und auch eine sehr gute Übung für die Entwicklung des Wurfgefühls im Allgemeinen ist.

In der methodischen Übungsreihe zum Schulterwurf geht es nun um eine Vermittlungsmöglichkeit

der Technik Schulterwurf und um sinnvolle ergänzende Trainingsformen.

Technikvoraussetzungen:

Tori:

- + Kontrolle über Uke
- + Verständnis der Wurfrichtung
- + Gute Bein- und Rumpfmuskulatur

Uke:

- + sichere Fallschule
- + keine Angst vor dem Fallen
- + Körperspannung

Vorbereitende Übungsformen:

Schulterwurfstaffel (Bild 1)

Bei dieser Übungsform wird der Partner mit dem Schulterwurfgriff am Arm ausgehoben und über die Matte transportiert. Der

Partner muss dabei über eine gute Körperspannung verfügen. Der Partner wird nun einmal über die Matte getragen, dann wird gewechselt.

Trainingsform für die Abwurfbewegung, ohne ausheben zu müssen!

Bild 2-3: Der Werfer krabbelt unter den Partner, der sich auf allen vieren befindet.

Bild 4-5: Jetzt ergreift der Werfer den Arm des Partners mit einem klassischen Schulterwurfgriff.

Bild 6-7a: Nun wird der Partner nach vorne gezogen und zur Seite abgekippt. Der Werfer rotiert sich dabei um seine Körperlängsachse und landet mit seinen Schulterblättern auf der Seite des Partners.

Auf den Knien werfen

Bild 8-10: Diesmal krabbelt der

Werfer wieder unter seinen Partner. Dieser steht aber nun mit abgebeugtem Oberkörper da. Der Werfer holt sich wieder einen optimalen Schulterwurfgriff um später sauber werfen zu können.

Achtung: Die Füße des Werfers sind gestreckt auf dem Boden.

Bild 11-12: Nun hebt der Werfer seinen Partner wieder aus, rotiert um seine eigene Längsachse und wirft den Partner kontrolliert zu Boden. Der Werfer landet wieder mit seinen Schultern auf der Seite des Partners.

Nun können die Ju-Jutsuka erfolgreich die Abwurfphase des tiefen Schulterwurfs werfen und haben ein Gefühl für die Rotationsbewegung als Werfer und Fallender entwickeln können.

Schulterwurfstaffel



Trainingsform für die Abwurfbewegung (Bilder 2-7)



Technikerwerbstraining:

Ausgangssituation:

Bild 13: Tori steht rechts vorne und greift den Partner mit einem rechten Ärmel-Reversgriff.

Bild 14: Nun zieht man den Partner in den Zehenspitzenstand um eine optimale Situation für die Eindrehbewegung zu schaffen.

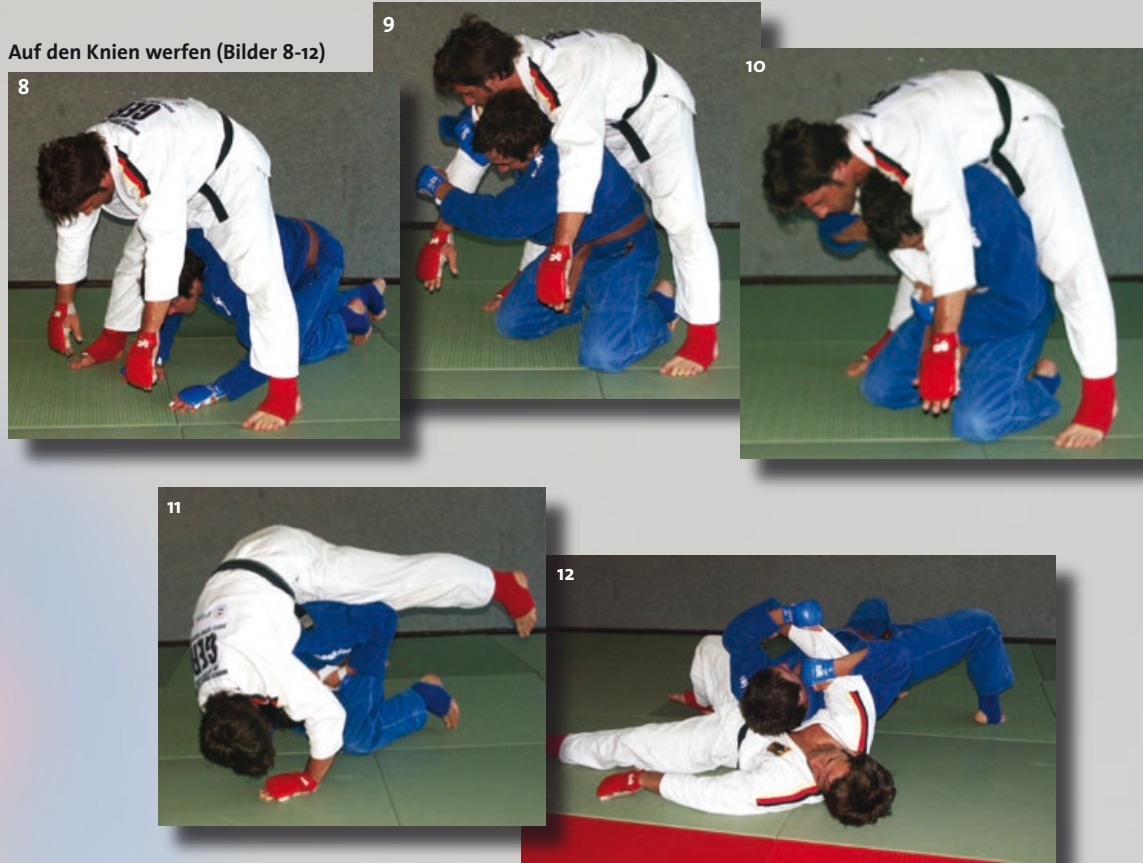
Bild 15: Mit einem Schritt diagonal nach rechts vorne und einem ersten Absenken des Körperschwerpunktes beginnt die Eindrehphase des Schulterwurfs.

Bild 16: Nun zieht man das linke Bein nach, geht zwischen den Beinen des Partners in die Knie und zieht ihn nach vorne. Den Partner bleibt aufrecht und hält seine Spannung.

Bild 17: Man wirft den Partner wie bei den vorherigen Übungen nach vorne ab.

Bild 18: Tori landet wieder mit den Schultern auf der Seite des Partners und kontrolliert ihn bis zum Schluss des Wurfs. ▶

Auf den Knien werfen (Bilder 8-12)



Technikanwendungstraining:**„Riesenwerfen“ (Bild 20 & 21):**

Ziel: Verbesserung des Timings für die Technik Schulterwurf. Steigerung der Schnelligkeit in der Wurfphase.

Bei dieser Trainingsform springt der Partner vor Tori auf und ab. Sobald sich der Partner auf dem höchsten Punkt befindet, setzt man den Schulterwurf an. Hierbei ist perfektes Timing nötig, damit die Technik „rund“ funktionieren kann.

„Kraftwürfe“ (Bild 22 bis 24)

Ziel: Entwicklung der Zugkraft und Verbesserung des Gleichgewichts.

Der Trainer kontrolliert Uke mit einem Gürtel an dessen Rücken. Tori setzt nun die Wurftechnik an und zieht mit ganzer Kraft gegen den Widerstand des Partners und Trainers.

Wichtig: Der Widerstand darf nur so groß sein, dass er noch überwunden werden kann. Nach vier Wurfansätzen wirft man den Partner. Dazu muss der Trainer den Gürtel loslassen.

„5er und 3er Werfen“

Ziel: Automatisierungstraining. Verbesserung der Technik während man abgelenkt ist und Training unter Druckbedingungen.

Tori führt den Wurf aus der

freien Bewegung aus und zählt dabei einmal von 150 bis 100 in 5er-Schritten rückwärts und dann von 100 bis 50 in 3er-Schritten. Trotz der Ablenkung ist auf korrekten Krafteinsatz und die Wurfrichtung zu achten!

Weitere methodische Tipps zu Ju-Jutsu-Techniken aller Art finden Sie in: Bächle, F. & Hecke, S. (2008). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann.

Viel Spaß beim Training
Steffen Hecke
Direktor Aus- und Fortbildung;
Bundestrainer Fighting

Kraftwürfe (Bilder 20-21)**Kraftwürfe (Bilder 22-24)**

**Bei uns ist Ju-Jutsu
keine Randsportart!**

www.ju-sports.de



Meiners GmbH & Co.KG
Kampfsportartikel
Ziegelwasen 16
97357 Prichsenstadt
Tel.: 0 93 83 - 90 25 47
E-Mail: info@ju-sports.de