

FIGHTING-TECHNIK MIT DEM BUNDESTRAINER DER SEITLICHE ECKENWURF AUS DEM DIAGONALGRIFF

■ Die Technik seitlicher Eckenwurf kann mittlerweile durchaus als eine „Standardtechnik“ in der Disziplin Fighting betrachtet werden. Er ist einer der Selbstfallwürfe die in das technische Repertoire jedes Spitzenkämpfers gehören.

Die Technik bietet den Vorteil, dass man den Wurf aus einer sehr sicheren Position heraus ansetzen kann und der Gegner nur wenige Chancen hat den Wurf zu kontern. Im schlechtesten Fall kann man nach einem misslungenen Wurfansatz eine günstige Position im Bodenkampf einnehmen. Zusätzlich hat man beim seitlichen Eckenwurf eine eindeutige Griffüberlegenheit. Wenn man es schafft sich den Diagonalen Rückengriff zu erkämpfen, hat man eine 2 zu 0 Griffüberlegenheit. Das heißt, man kontrolliert seinen Gegner mit zwei Händen und dieser kann mit seinen Händen keinen sinnvollen Griff aufbauen.

Nachteile bei der Technik sind, dass häufig kein Ippon für den erfolgreichen Niederwurf gegeben wird, da der Partner oft nur „flach“ fällt. Darüber hinaus kann das Kämpfen mit dem Diagonalgriff auf dem Rücken zu Passivitätsstrafen führen, wenn keine Techniken angesetzt werden.

Anhand einer Bildreihe wird die Technik nun vorgestellt und vermittelt.

Technikvoraussetzungen:

Tori:

- + Kontrolle von Uke
- + Verständnis der Wurfrichtung
- + Unterlaufen des Schwerpunktes
- + Verständnis der Situation „abgebeugtes Kämpfen“

Uke:

- + sichere Fallschule

Technikerwerbstraining:

Ausgangssituation:

Bild 1: Du stehst rechts vorne und greifst Deinen Partner mit einem diagonalen Rückengriff. Dabei befindet sich Dein linker Arm diagonal über dem Rücken Deines Partners. Du greifst mit der linken Hand an seinem Gürtel zu. Deine rechte Hand ergreift das rechte Handgelenk Deines Partners. Sein rechter Arm befindet sich vor Deinem Bauch und wird durch Deinen Oberkörper kontrolliert.

Bild 2: Nun greifst Du das rechte Bein Deines Partners mit einer großen Innensichel an, in dem Du sein Bein mit Deinem linken Bein nach hinten weg drückst und ihn so aus dem Gleichgewicht bringst.

Bild 3: Nun gehst Du in Deinen Partner „hinein“. Halte seinen Arm immer noch vor Deinem Bauch!

Bild 4: Hebe nun Dein linkes Knie an und berühre mit Deinem

linken Schienbein den linken Innenschenkel Deines Partners. Ziehe ihn so eng wie möglich an Dich heran.

Bild 5: Jetzt rutschst Du mit Deinem rechten Standbein zwischen die Beine des Partners, gleitest so unter seinen Schwerpunkt und hebst ihn aus. Halte seinen Arm vor Deinem Bauch! Nun liegt seine Schulter auf Deinem Bauch und wird so zum Drehpunkt des Wurfes. Mit dem linken Arm ziehst Du ihn nun neben Dich auf die Matte. ACHTUNG: Der Partner darf nicht über Deinen Kopf fallen.

Bild 6: Ziehe den Partner weiter auf Deine Seite und unterstütze die Zugbewegung mit einem „Kick“ Deines linken Beines.

Bild 7: Rolle Dich sofort in einen Haltgriff weiter. Hier bietet sich die Haltetechnik in Kreuzposition an.

Wenn die Wurftechnik in der beschriebenen Grobform funktioniert sollte sie unbedingt aus der Bewegung gelernt, geübt und trainiert werden. Besonders gut eignet sich die Kreisbewegung.

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 wünscht
Steffen Hecke, Bundestrainer
Fighting



Nun nochmals die Vor- und Nachteile auf einen Blick:

Vorteile:	Nachteile:
+ sichere Position beim Ansatz der Technik	+ häufig nur Waza-Ari Wertung
+ gute Position im Bodenkampf bei misslungenem Ansatz	+ kann ggf. als passives Kämpfen gewertet werden
+ 2:0 Griffüberlegenheit	

