

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT EINER EFFEKTIVEN BEINGREIFTECHNIK (FACHBEITRAG VON BUNDESTRAINER STEFFEN HECKELE)

Beingreifer erfreuen sich im Fighting immer größerer Beliebtheit. Beingreifetechniken ermöglichen sehr schnelle Angriffe mit wenig Griffkontakt und somit sehr geringem Risiko ausgekontert zu werden. Dieser Beitrag soll einen alternativen Vermittlungsweg einer Beingreifetechnik aufzeigen und die Technik durch günstige Vorübungen und Trainingsformen verständlich vermitteln.

Grundsätzliches zu Beingreifen:

- + Griffüberlegenheit des Werfers
- + Überraschungsmoment
- + sehr geringe Kontermöglichkeiten
- + aus sehr vielen Situationen ansetzbar

Anhand einer Bildreihe wird zunächst die Technik kurz vorgestellt und die wesentlichen Aspekte der Bewegung beschrieben.

Technikvoraussetzungen:

- Tori:
- + Verständnis des Bewegungsablaufes
 - + stabiler Stand
 - + gutes Gleichgewichtsgefühl

Uke:

- + Vertrauen zum Partner
- + Körperspannung um sicher Fallen zu können
- + Gute Fallschule

Achtung:

Tori soll darauf achten, dass er bei den ersten Wurfversuchen nicht mitfällt, sondern seinen Partner kontrolliert zu Boden bringt.

Bewegungsbeschreibung:

Bild 1: Dein Partner und Du stehen auf einer Linie. Ihr fasst euch jeweils nur an einem Revers.

Bild 2: Mit dem Ansatz einer großen Innensichel zwingst Du Deinen Partner zu einem Schritt nach hinten, mit seinem linken Bein.

Bild 3: Nun drückst Du ihn mit dem rechten Arm seitlich auf sein rechtes Bein und führst einen Übersetzschrift auf der Stelle aus.

Bild 4: Während das Gleichgewicht Deines Partners gebrochen wird, läufst Du mit einem Schritt rechts vorwärts in Deinen Partner. Greife sein Bein und bringe ihn nun vollends aus dem Gleichgewicht.

Bild 5: Gleite ständig weiter an den Partner heran und führe ihn kontrolliert zu Boden. Achte auf ständigen Druck mit dem rechten Arm.

Technikerwerbstraining:

Mit den folgenden zwei Übungen kann diese Beingreifetechnik spielerisch und leicht verständlich vermittelt werden. Die Angst vorm Fallen wird so genommen.

+ Vorbereitende Übungen:

Umdrucker

Knie Dich zwischen die Beine Deines Partners. Umklammere nun das rechte Bein des Partners mit beiden Armen. Drücke ihn kontrolliert in einen Sturz seitwärts. Halte sehr engen Körperkontakt zum Partner.

Bananenschale (Bild 6)

Du erfasst ein Bein des Partners. Dieser rutscht anschließend wie auf einer Bananenschale aus und fällt ordentlich mit einem Sturz seitwärts auf die Matte.

+ Technikanwendungstraining:

Kombination mit großer Innensichel (Bild 7): Kombinieren lässt sich diese Beingreifetechnik sehr gut mit einer großen Innensichel. Sollte der Partner sich nach Deinem erfolgreichen Ansatz wieder stabilisieren können, gleitest Du nach und attackierst ihn mit einer großen Innensichel an seinem linken Bein. Sein rechtes Bein lässt Du dabei nicht los!

+ Automatisierung der Technik:

Um die Technik zu Automatisieren empfiehlt es sich mit Zusatzaufgaben zu üben und zu trainieren. Dabei kannst Du ihn 5er Schritten rückwärts von 150 bis 100 zählen. Wenn dies sehr gut funktioniert, dann zähle in 3er Schritten rückwärts.

Schon nach einer kurzen Übungsphase wirst Du eine starke Verbesserung Deiner Technik wahrnehmen.

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

Viel Spaß beim Training wünscht
Steffen Heckele



2



3



6



7

