

METHODISCHER AUFBAU VON WETTKAMPFTECHNIKEN VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT FÜR ABTAUCHTECHNIKEN (VON STEFFEN HECKELE, BUNDESTRAINER FIGHTING)

Abtauchtechniken erfreuen sich im Fighting großer Beliebtheit. Ähnlich wie bei den Beingreiftechniken ermöglichen Abtaucher sehr schnelle und überraschende Angriffe mit wenig Griffkontakt und somit sehr geringem Risiko ausgekontert zu werden. Dieser Beitrag soll einen Vermittlungsweg für Abtaucher aufzeigen und die Technik durch günstige Vorübungen und Trainingsformen verständlich vermitteln. Dabei spielt es keine Rolle ob die Technik auf beiden Knien oder im Hürdensitz durchgeführt wird.

Grundsätzliches zu Abtauchern:

- + Griffüberlegenheit des Werfers (2 : 0 im optimalen Fall)
- + Überraschungsmoment (auch aus extrem abgebeugter Kampfführung möglich)
- + sehr geringe Kontermöglichkeiten
- + aus sehr vielen Situationen ansetzbar

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

Technikvoraussetzungen:

Tori:

- + Verständnis des Bewegungsablaufes
- + stabiler Stand
- + gutes Gleichgewichtsgefühl
- + Kontrolle bei der Abwurfphase

Uke:

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

Bewegungsbeschreibung:

Bild 1: Du greifst Deinen Partner mit einer Hand am Handgelenk und mit der anderen im Schulterzwickel.

Bild 2: Mit einer rechten großen Innensichel als Finte zwingst Du Deinen Partner zu einem Schritt nach hinten mit seinem linken Bein.

Bild 3: Jetzt kniest Du mit Deinem linken Bein zwischen die Beine des Partners und mit Deinem anderen Bein vor sein linkes Bein.

Bild 3a: Alternativ setzt Du Dich in den Hürdensitz und bringst Deinen Partner sofort in die Bodenlage.

ACHTUNG: Dein Partner fällt immer mit einer Rolle links vorwärts. Führe immer seine linke Schulter bis zum Boden, damit Dein Partner optimal fallen kann

Bild 4: Nun hebst Du Deinen Partner auf Deine Schultern und

Bild 5: wirfst ihn durch eine Rotation um Deine Längsachse schräg nach vorne ab.

Bild 6: Halte den Griff am Bein, bis Dein Partner auf dem Rücken gelandet ist.

Bild 7: Du stützt Dich auf der Schulter des Partners ab und gehst folglich in eine tiefe Brücke. Liege nicht auf den Kopf Deines Partners.

Technikerwerbstraining:

Mit den folgenden Übungen können Abtauchtechniken spielerisch und leicht verständlich vermittelt werden. Die Angst vorm Fallen kann so ebenfalls verringert werden.

Vorbereitende Übungen:

Schulterrolle (Übung für Uke) (Bild 8)

Du kniest vor Deinem Partner ab und dieser rollt sich über Dich mit einer Rolle links vorwärts hinüber.

Hubschrauber (Bild 9)

Du kniest seitlich vor Deinem Partner. Lege ihn Dir auf die Schultern und rotiere vorsichtig von rechts nach links und wieder zurück. Wenn Du in der Mitte bist, kannst Du zusätzlich eine „Kniebeuge“ durchführen und so noch besseres Krafttraining machen.

Training der Hauptphase der Technik:

Schulterrad auf den Knien werfen (Bild 10)

Du kniest seitlich zwischen die Beine Deines Partners und hebst ihn aus. Nun wirfst Du ihn mit der Technik Schulterrad ab.

ACHTUNG: Der Unterschied zum Abtaucher besteht darin, dass die Schulter des Partners jetzt nicht zu Boden geführt wird und Tori nicht mitfällt.

Schrauber (Bild 11):

Du kniest jetzt wieder vor Deinem Partner. Nun legst Du Deinen Kopf

an dessen Körperseite unter die Achsel des Partners und hältst ihn an der Schulter fest. Durch eine Rotation, also eine Drehung wie mit einem Schraubenzieher, um Deine Längsachse, bringst Du Deinen Partner zu Boden.

TIPP: Du führst quasi eine Rolle seitwärts nach rechts aus.

Die Kombination der beiden Bewegungen macht einen guten Abtaucher aus!

Technikanwendungstraining:

Kombination mit großer Innensichel (Bild 12):

Du greifst Deinen Partner mit einer großen Innensichel an. Durch den Schritt nach hinten des Partners kannst Du nun perfekt in den Abtaucher einsteigen.

Schenkelwurf in Abtaucher (Bild 13):

Du setzt einen Schenkelwurf an. Dein Partner hebt das angegriffene Bein hoch. Diese Situation nutzt Du blitzschnell für einen Abtaucher aus.

Automatisierung der Technik:

Um die Technik zu automatisieren empfiehlt es sich mit Zusatzaufgaben zu üben und zu trainieren. Dabei kannst Du wie z. B. bei den Beingreifern beschrieben, in 5er Schritten rückwärts von 150 bis 100 zählen. Du könntest aber auch ein Gedicht aufsagen oder ein Lied singen, um Deine Aufmerksamkeit von der Bewegungsausführung abzukoppeln.

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

Weitere methodische Tipps zu Judo-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



