

Die „Auslage“ als situative Voraussetzung zum Erlernen von Wurftechniken

Um einen sicheren Stand in einem Zweikampfsport zu gewährleisten braucht es die Auslage. Durch die damit verbundene Vergrößerung der Unterstützungsfläche und einer vorderen und hinteren Stütze können Zweikampfhandlungen deutlich einfacher gestaltet werden. Dies gilt natürlich auch für unser Judo. Somit ergeben sich Rechts- oder Linksauslage und unter Berücksichtigung der Gegnerauslage vier grundsätzliche Situationen der kämpferischen Auseinandersetzung im Judo Standkampf. Eine der weltweit größten wissenschaftlichen Wettkampfanalysen erfolgreicher Wurftechniken im Spitzensport aus den Jahren 2017-2019 hat ergeben, dass über 90% aller Wertungen aus und/ oder gegen Auslagen erzielt wurden. Nun stellt sich die Frage, warum Judo-Techniken immer noch weit verbreitet in/oder aus parallelem Stand geübt und trainiert werden.

In unserem neuen Graduierungssystem wollen wir modernere Wege gehen. Bei aller Individualität in Bezug auf die Auswahl der Wurftechniken möchten wir, dass Judo-Wurftechniken grundsätzlich situativ aus gleicher oder gegengleicher und gegen gleiche oder gegengleiche Auslage geübt und trainiert werden. In unseren Video-Clips zum neuen Graduierungssystem verfolgen wir strikt diesen Ansatz. Hinzu kommen einfache Situationen, wie Druck-Gegendruck oder Zug-Gegenzug inklusive einfacher Schrittmuster zur Lösung dieser Situationen. Dieses Lehrmodell, welches auch die moderne Kompetenzorientierung berücksichtigt, indem relative Freiheit zur Lösung gegeben wird, wurde in den letzten Jahren erfolgreich erprobt und scheint uns ein moderner Ansatz zur Verbesserung unserer Technikqualität. So möchten wir in Zukunft nur noch in/aus Ai-yotsu, also gleicher Auslage und Kenka-yotsu, also gegengleicher Auslage, werfen und nutzen den Parallelstand nur noch als methodisches Hilfsmittel zur Erleichterung und Vereinfachung von Lernbedingungen.

Text: Ralf Lippmann