

Die Rolle von Uke im neuen Graduierungssystem

Was ist eigentlich die grundlegende Voraussetzung einen Judokampf zu gewinnen? Die Antwort auf diese Frage ist überwiegend stereotyp und lautet: gute Technik oder bessere konditionelle Voraussetzungen oder bessere Taktik oder gar höhere mentale Stärke. Nein, die grundlegende Voraussetzung ist, dass ein anderer verliert! Klingt sehr philosophisch, aber erkennt die Wahrheit. Erst wer gelernt hat zu verlieren, kann gewinnen. Das Judospiel ist ein ständiger Wechsel von Angriff und Verteidigung. Nur wer gelernt hat, wie eine Judotechnik auf sich selbst einwirkt, hat verstanden diese im ständigen Rollenwechsel einzuschätzen. Dies bedeutet, dass wir in unserer Ausbildung viel mehr Wert auf die Rolle von Uke legen müssen.

Bereits im Frühjahr 2021 haben wir in unserer Methodik-Serie des Judo-Magazins 03-06/21 versucht, mehr auf die Rolle der PartnerInnen im Judounterricht einzugehen.

Zitat: „Bei teilweise so komplexen Bewegungsfertigkeiten, wie sie im Judo vorkommen, ist es unerlässlich, vereinfachte Bedingungen zum Erlernen herzustellen. So können also, speziell im Anfängerunterricht bestimmte Rollen oder Aufgaben sowohl an Tori, **aber noch wichtiger auch an Uke verteilt** werden. Dies sind am Anfang erleichternde und im Laufe der Entwicklung auch erschwerende, offene Bedingungen. Besonders der Umgang mit dosierten Widerständen ist eindeutig an die Rolle der PartnerInnen gebunden.“ (vgl. JM 3/21)

In unserem neuen Ausbildungsprogramm zur Kyu-Graduierung spielt der zielgerichtete Aufbau solcher Aufgaben an Uke eine besondere Rolle.

1. Herstellen günstiger Lernsituationen

Das Herstellen günstiger Lernsituationen oder erleichterter Bedingungen ist in vielen Sportarten methodische Voraussetzung zum Erlernen von Bewegungsfertigkeit. Im Judo spielt dabei eindeutig Uke die wesentliche Rolle. Die bewusste Beteiligung von Uke an der zu trainierenden Bewegung, sowohl beim Neulernen, als auch beim täglichen Training in geschlossenen Situationen, stellt eine deutliche Verbesserung der Lernsituation dar. Uke lernt in die Auslage zu gehen, leicht zu schieben oder zu ziehen, einen einzelnen Schritt zu machen, um die Lösung zu erleichtern, den Partner mit der freien Hand beim Uchi-komi in den Kontakt zu ziehen und sogar das Gefühl der Bewegung von Tori zu verbalisieren, bzw. den Bewegungsrhythmus akustisch zu steuern. (vgl. JM 5-6/21)

2. Vertrauen schaffen

Dem Partner Vertrauen schenken, das eigene Gleichgewicht bewusst aufgeben und sich in die Endposition führen lassen war Thema im Judo-Magazin 4/21. Dies ist aber nur der Anfang eines solchen Verhaltens. Das angstfreie Fallen in Vertrauen auf die Fähigkeiten des Partners muss Grundlage des täglichen Trainings miteinander sein.

3. Herstellen von Auswahlsituationen

Das zielgerichtete Herstellen von zunächst einfachen Auswahlreaktionen bedingt konkrete Aufgaben, wie „den einen oder den anderen Fuß nach vorne zu setzen“ oder „entweder zu ziehen oder zu drücken“. Tori muss schnell entscheiden und mit einer passenden Lösung antworten. Diese Form der Einfach-Auswahlreaktion wird sukzessive in Mehrfach-Auswahlreaktionen, Aufgabenrandori bis hin zum freien Randori gesteigert. Im gegenseitigen Rollenspiel des Randori übernehmen beide Verantwortung und lassen auch mal die Handlungen von Uke zu. In dem Zusammenhang möchte ich meinen Judolehrer Wolfgang Hofmann (1941-2020) aus seinem Buch „Judo“, Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes, zitieren: „Wer sich darüber, daß er vorbildlich geworfen wurde und selber in der Lage war, eine gute

Fallübung auszuführen, genauso freuen kann wie über einen eigenen Wurf, der hat den Sinn des Randori erfaßt.“

4. Widerstände dosieren

„Mach es deinen PartnerInnen schwer, aber nur so schwer, dass sie es unter Anstrengung schaffen können“. (vgl. JM 3/21) Dieser oft zitierte Satz von Klaus Keßler hört sich so einfach an, ist aber in der Praxis ein mühsamer und langwieriger Prozess, der immer wieder neu initiiert werden muss. Uke übernimmt die Verantwortung für das Gelingen der Technik, auch gegen Widerstände, die progressiv gesteigert werden müssen.

Text: Ralf Lippmann