

Mythos „Judotechnik“ quo vadis?

Zum besseren Verständnis der Grundlage unseres neuen Graduierungssystems möchten wir heute auf die Rolle der Judotechnik in der Vermittlung unserer Sportart eingehen. Historisch betrachtet spielt die Judotechnik immer eine zentrale Rolle, sowohl in der Darstellung der Sportart, als auch in ihrer Vermittlung. Aber ist diese Rolle wirklich so zentral?

Sportwissenschaftlich sind Techniken nichts anderes als Bewegungsfertigkeiten zur Lösung sportartspezifischer Anforderungssituationen. Es sind meistens biomechanisch berechenbare und beschreibbare Bewegungsfolgen und/oder erfahrungsbedingte gute Lösungen von typischen sportlichen Situationen. In Sportarten mit ständig wechselnden Anforderungssituationen und insbesondere in Kampfsportarten wie Judo, ist die Lösung solch offener Situationen mit standardisierten Bewegungsfertigkeiten oder Techniken eine sehr hohe Herausforderung. Der Versuch diese Situationen mit grundlegenden „Judo-Techniken“ zu lösen, wenn man sie als eigenständige „ideale“ Technik betrachtet, ist von vorne herein zum Scheitern verurteilt. Technik als Lösung einer Situation muss also permanent variabel an die Anforderungssituation angepasst werden.

Der systemische Versuch, Judotechniken anhand von Prinzipien zu beschreiben war der erste Schritt, zu verdeutlichen, dass es nicht um die Technik selbst, sondern um die prinzipielle Fertigkeit zur Lösung einer Situation in der kämpferischen Auseinandersetzung geht. Dies wurde und wird leider immer noch häufig missverstanden und die „Judotechnik“ wird leider immer noch idealisiert. Bereits Anfang der 90er Jahre haben die Franzosen den sehr intelligenten Paradigmenwechsel in ihrem Ausbildungssystem für Kinder vollzogen, indem sie nicht die Technik, sondern die zu lösenden Situation in den Vordergrund gestellt haben. Der deutsche Versuch dieses System zu übernehmen ist damals leider kläglich gescheitert, aber seit Beginn der 90er versuchen wir, zumindest in der Trainerbildung, diesen Paradigmenwechsel vorzunehmen.

In unserem neuen Graduierungssystem wollen wir nun etwas moderner an diese Problematik heranzuführen. Sämtliche Judotechniken sollen, wenn auch individuell, immer aus „sinnvollen“ Situationen gelernt, geübt und trainiert werden. Aber was sind sinnvolle Situationen? Das parallel voreinander stehen aus unserer Sicht zumindest nicht. Wir möchten das alle Judowurftechniken immer in Auslage trainiert werden, weil das die natürliche Position in allen kämpferischen Auseinandersetzungen ist. Somit ergeben sich im Stand nur zwei grundlegende Ausgangssituationen, die gleiche und die gegengleiche Auslage. Je nach bevorzugter eigener Auslage ergibt sich für jeden Judoka somit eine Haupt- und eine Gegenseite.

Aus diesen Ausgangssituationen sollen Judowurftechniken von Stufe zu Stufe auf höherem Niveau trainiert werden. In der ersten Stufe eine Eindrehtechnik zur Hauptseite, eine Eindrehtechnik zur Gegenseite und eine Fußtechnik, in der zweiten Stufe jeweils zwei, usw. Innerhalb dieser stereotypen Ausgangssituationen kommen zusätzlich Handlungen wie Druck-Gegendruck, Zug-Gegenzug und/oder einfache situative Schrittmuster als Eingangsvarianten hinzu. Die Wurftechnik ist mehr oder weniger (bis auf einige Pflichttechniken) frei und individuell wählbar.

Auch die Bodentechnik soll immer mit einer Ausgangssituation beginnen. Dies ist entweder der Übergang Stand-Boden in gleicher oder gegengleicher Auslage, oder eine Standardsituation, wie z.B. Bank/Bauchlage oder eigene Rückenlage mit Partner zwischen den Beinen. Der Name der Bodentechnik beschreibt hier nur die Endposition.

Techniknamen – Fluch oder Segen?

Zum einen hat die japanische Nomenklatur von Judotechniken sinnvoll dazu beigetragen, dass unsere schöne Sportart die am weitesten verbreitete Kampfsportart der Welt ist, zum anderen hemmen Techniknamen häufig die individuelle variable Entwicklung. Egal welches Dojo ich weltweit betrete, jeder kennt O-uchi-gari oder Tai-otoshi. Aber was bedeutet das? In dem Moment, indem ich die

Augen schließe und an den Techniknamen denke, verknüpfe ich entweder im schlechtesten Fall das Bild, wie jemand anderes diese Technik ausführt oder bestenfalls wie ich diese Technik selbst ausführe, hoffentlich in Verbindung mit dem eigenen Bewegungsgefühl. Gerade bei Kindern lenkt diese Denkweise das Augenmerk zu sehr auf die Technikausführung und nicht auf die Lösung der Situation. Wenn man die Aufgabe aber handlungsorientiert stellt, wie z.B.: „Wenn Uke in gleicher Auslage drückt oder schiebt, kannst du dich drehen, den Weg durch Herausstellen des Beines blockieren und über die Blockade werfen“. Die sich daraus ergebende Variante von Tai-otoshi kann später immer noch japanisch benannt werden, führt aber zu deutlich besserem Verständnis, da hier nicht die isolierte Bewegungsfertigkeit, sondern die situative Handlung im Vordergrund steht.

Beispiel: Tai-otoshi aus gleicher Rechtsauslage und Druck-Gegendruck:



Ähnliches gilt für die Situation Zug-Gegenzug: „Wenn Uke in gleicher Auslage zieht, dann lass dich ziehen und schiele von innen das vordere Bein, um nach hinten zu werfen“. Hieraus ergibt sich völlig natürlich z.B. aus gleicher Rechtsauslage ein O-uchi-gari links.

Beispiel: O-uchi-gari links aus gleicher Rechtsauslage und Zug-Gegenzug:



Die Videoclips zu den Bildserien findet Ihr hier in der Videodatenbank:

[DokuMe - Media library](#)