

Es gibt keine perfekte Technik, es gibt nur individuell das Optimum

Samstag, den 08. Juni, lud Tus Holstein Quickborn e.V. zum Landestechniklehrgang mit Alexander Siems, 4. Dan Ju-Jutsu, Dipl. Trainer, Trainer A, ein. Thema waren Weiterführungstechniken und Einbeinwürfe. Alexander ist Landestrainer in Niedersachsen und arbeitet u.a. im Fighting System, sieht sich selbst aber auch als Techniktrainer. So dass sich der Lehrgang sowohl für Wettkämpfer als auch zur Vorbereitung auf eine Prüfung eignete. Neben Kombinationen, die einen in der Prüfung gut aussehen lassen, waren auch Variationen enthalten, die durchaus als Schenkelwurf (Uchi mata) gelten, die aber nicht ganz so komplex sind wie der klassische Schenkelwurf. Dabei gibt es Technikleitbilder, die eine Positionsvorgabe geben – weil aber jeder unterschiedlich ist, beispielsweise in Größe, Arm- oder Beinlänge, wird eine Technik bei jedem anders aussehen. Alex' Philosophie: „Es gibt keine perfekte Technik, es gibt nur individuell das Optimum“.

Zentrales Thema des Lehrgangs war der Uchi mata, gegliedert in die Punkte Technikvoraussetzung, Technikerwerb, Technikergänzung und freies Anwenden. Im ersten Teil des Lehrgangs fokussierte Alex den Technikerwerb, erst einfach, dann immer komplexer. Hiermit sollte die Grundlage geschaffen werden, um alle Teilnehmer auf einen Stand zu bringen, bevor er in die Variationen und die freie Anwendung ging. Während des Aufwärmens wurden bereits die Voraussetzungen für den Uchi mata durch verschiedene Übungen integriert, wie Stabilität und Kraft. Dann folgten die Grundlagen des Aufziehens/Gleichgewichtsbrechen mit Herausarbeitung einiger Eckpunkte: Position der Zughand und der zweiten Hand, Zug nach oben, Ablauf der Bewegung, Positionierung, Rumpfstabilität. Ein weiterer wichtiger Punkt für den Technikerwerb des Uchi mata's ist das Abkippen der Hüfte. So führte Alex die Teilnehmer schrittweise an den teils unbekanntem Bewegungsablauf des Wurfes, so dass nach einer $\frac{3}{4}$ Stunde die Grobform der Technik verstanden wurde. Um die Komplexität zu steigern, wurde der Bewegungsablauf mit einer Vorbereitungstechnik verbunden, um letztlich wieder beim Uchi mata zu landen: Eine Technik, wie O-soto-gari, sollte angesetzt werden. Hier war die Aufgabe der Teilnehmer das Erkennen und die Entscheidung, welchen Eingang sie für den Wurf nehmen mussten. Das Erkennen der Situation und üben ist wichtig, damit später in der Prüfung die Weiterführung automatisch abläuft. Im zweiten Teil des Lehrgangs war es das Ziel des Referenten die Teilnehmer dahin zu führen den Wurf relativ frei anzuwenden. Hierzu ergänzte er die Grundform des Uchi mata mit verschiedenen Varianten und Kombinationen, die auch sehr gut für Prüfungen geeignet sind. Nach Alex' Meinung führt letztlich nur der Weg über die freie Anwendung, um die Feinstform einer Technik zu beherrschen. Über den Technikerwerb kann sicherlich am Bewegungsablauf gefeilt werden, doch durch freies Anwenden wird schlussendlich die Feinstform erreicht. „Ihr habt selbst gemerkt, allein dadurch, dass der Puls hoch geht, wird die Technik unsauber“, sagte Alex in Bezug auf die letzte Übung des Tages. Auch Phasen, in denen etwas nicht funktioniert, werden durchlaufen, dafür wird es aber im nächsten oder übernächsten Training besser laufen. Es gibt immer Auf's und Ab's - die Täler sollten einfach durchlaufen bzw. akzeptieren werden - wichtig ist, trotzdem weiterzumachen. Langfristen werden Verbesserungen eintreten.