Freie Darstellung zum 5. Dan

Uwe Weinkauf

Übergang Stand - Boden oder „Takedowns“

Neu im Ju Jutsu Programm sind die so genannten „Übergänge vom Stand in den Boden“.

Sie werden im Ju Jutsu- Programm der Version 2000 erstmalig zum 2. Dan abgeprüft. Dort heißt es dann in den kurzen Erläuterungen, dass das Zu- Boden- bringen des Gegners so erfolgen soll, dass nicht zwingend eine Wurf- oder Hebeltechnik erfolgt. Außerdem soll der Verteidiger dem Gegner unmittelbar in die Bodenlage folgen.

Im 3. Dan heißt es weiter, dass es das Ziel ist, in der Bodenlage sofort in eine überlegene Kontrollposition zu gelangen.

Weitere Erläuterungen zu diesem Thema lassen sich im Prüfungsprogramm nicht finden. Von Mitgliedern der so genannten „Kommission 2000“ ist oft zu hören, dass damit eigentlich die „Übergänge vom Stand in den Boden“ gemeint waren, in denen man weder einen „richtigen“ Wurf oder Hebel erkennen konnte, der Gegner aber dennoch „irgendwie“ in die Bodenlage gebracht wurde.

Spricht man heutzutage mit (auch höheren) Danträgern über dieses Thema, so verlauten diese immer wieder, ein „Übergang vom Stand in den Boden“ sei alles, wo man dem Gegner unmittelbar in die Bodenlage folgt. Allerdings sei dabei eine permanente Kontrolle auf den Gegner zwingend notwendig.

Diese Darstellung soll nicht nur diese fließenden Übergänge deutlich machen, sie soll auch verdeutlichen, was alles dazu gehört. Sie soll zeigen, dass diese „Übergänge vom Stand in den Boden“ bereits am Anfang einer Technikreihe möglich, wie auch am Ende.

Sie kann vom Verteidiger wie auch vom Gegner in Form einer Gegentechnik ausgeführt werden. Dabei ist es möglich, diese Technik als Gegner, nach Eingang in den Wurf ebenso auszuführen, wie nach dem Verlust des Gleichgewichts oder sogar nach erfolgter Wurftechnik.

Verdeutlicht werden soll hier anhand der nachstehend genannten Gruppen die Spannweite der „Übergänge“. Durch die Definition im 2. Dan des Zu- Boden-Bringens des Gegners, das nicht zwingend über eine Wurf- oder Hebeltechnik erfolgt, folgt, dass die Übergänge eben genau das beinhalten können. Allerdings muss dabei berücksichtigt werden, dass der Verteidiger dem Gegner unmittelbar in die Bodenlage folgen muss.

Generell können Übergänge vom Stand zum Boden in jeder Phase der Kombination angewandt werden. Sie können dabei auch jede nur erdenkliche Technik aus dem oder außerhalb des Ju Jutsu beinhalten. Dabei ist es noch strittig, was tatsächlich als Technik außerhalb des Ju Jutsu anzusiedeln wäre.

Diese Darstellung soll und kann aber nicht alle philosophischen Fragen klären, die in ihrem Umfeld auftauchen können. Dies würde den vorgesehenen Rahmen mehr als sprengen. Aus diesem Grunde wird der letzte Satz des vorherigen Absatzes einfach so stehen gelassen (mit dem kurzen Hinweis, dass dem Verfasser die Problematik bekannt ist).

Wenn man beachtet, dass man bei jeder Wurf- oder Hebeltechnik dem Gegner sofort in die Bodenlage folgt und dabei permanent die Kontrolle über den Gegner zwingend behält, so kann man sagen, dass diese Hebel oder Würfe gleichzeitig auch „Übergänge vom Stand in den Boden“ sind.

Dabei ist es völlig unerheblich, ob sie direkt nach dem Angriff des Gegners entstehen oder aber erst nach erfolgter Wurftechnik durch den Gegner (also als eine Gegentechnik, wie sie im 4. Dan gefordert wird).

Es ist auch nicht entscheidend, ob sie als reine Abwehrkombination, oder aber als Weiterführungs- oder Gegentechnik angewandt wird. Es spielt dabei auch keine Rolle, ob dieser Übergang noch in Vollbesitz des Bodenkontaktes, in der Wurfphase oder aber erst nach erfolgter Wurftechnik durch den Gegner erfolgt. Wichtig sind hier einzig und allein die beiden entscheidenden Punkte:

1. das unmittelbare Folgen des Gegners in die Bodenlage und
2. zwingend die permanente Kontrolle auf den Gegner.

Zur Verdeutlichung der Technikvielfalt wurden die „Übergänge vom Stand in den Boden“ zunächst in die fünf folgenden Gruppen eingeteilt, die im Anschluss näher erläutert werden sollen:

Gruppe 1: allgemeine Übergänge
Gruppe 2: Übergänge mittels Hebeltechnik
Gruppe 3: Übergänge mittels Würgetechnik
Gruppe 4: Übergänge mittels Wurftechnik
Gruppe 5: sonstige Übergänge.

<u>Erläuterungen zu den einzelnen Gruppen:</u>

Gruppe 1: <u>allgemeine Übergänge</u>

Hier sollen Übergänge demonstriert werden, die mit einer so genannten Ju Jutsu Technik nichts mehr zu tun haben. Vielmehr handelt es sich um „Techniken“ die sich aus einer gewissen Ver- oder Gelegenheit heraus ergeben. Hier sind sonst so wichtige Prinzipien wie das Gleichgewichtbrechen relativ sekundär, vielmehr wird hier eine Instabilität des Partners ausgenutzt.

In erster Linie geht hier darum Vorteile für sich auszunutzen und den Partner in die Bodenlage zu bringen. Dies kann durch Zug oder Druck am Partner geschehen, dies kann sowohl nach hinten wie nach vorn, wie auch zur Seite geschehen. Selbst eine

vermeintliche (oder misslungene) Ju- Jutsu- Technik kann einen solchen „Takedown“ darstellen.

Gruppe 2: Übergänge mittels Hebeltechnik

Hier gilt das bereits vor einigen Absätzen erwähnte zusammen mit den beiden unter 1. und 2. genannten wichtigen Punkten. Wichtig ist hierbei jedoch, dass man dem Gegner unmittelbar in die Bodenlage folgt.

Entscheidend ist aber auch hier das unmittelbare Folgen des Gegners in die Bodenlage und zwingend die permanente Kontrolle auf den Gegner. Ein Abriss in der Kette würde hier den Übergang zunichte machen und in eine Hebeltechnik mit anschliessender Kontrolltechnik verwandeln.

Dabei soll hier auch gezeigt werden, dass die Hebeltechnik nicht zwingend die erste Technik in der Abfolge sein muss. Vielmehr wird sie hier auch einmal als Weiterführung nach einem abgewehrten Streckhebel benutzt.

Die Technikgruppe veranschaulicht sehr deutlich den schmalen Grad zwischen der Übergangstechnik und der Hebeltechnik.

Gruppe 3: Übergänge mittels Würgetechnik

Hier wäre das in der 1. Gruppe erwähnte zu nennen. Außerdem handelt es sich hier um „Techniken“, die eine Aktion im Stand beenden lassen würde. Dies würde aber gleichzeitig zu einer aktuellen Gefährdung des Verteidigers führen. Diesem gelingt es nach dem „Übergang in die Bodenlage“ eine beherrschende, übermächtige Lage ein zu nehmen. Damit wäre auch die im 3. Dan genannte überlegene Kontrollposition in der Bodenlage erfüllt.

Dies geschieht hier - wie auch in den Gruppen davor - in alle Richtungen. Auch hier sind vornehmlich Zug- oder Druckbewegungen am Partner entscheidend.

Gruppe 4: Übergänge mittels Wurftechnik

Hier gilt das bereits vor einigen Absätzen erwähnte zusammen mit den beiden unter 1. und 2. genannten wichtigen Punkten. Wichtig ist hierbei jedoch, dass man dem Gegner unmittelbar in die Bodenlage folgt.

Diese Technikgruppe veranschaulicht sehr deutlich den schmalen Grad zwischen der Übergangstechnik und der Wurftechnik.

Wichtig ist hierbei nicht, ob es sich um einen so genannten „Selbstfallwurf“ oder einen regulären Wurf handelt. Grundsätzlich eignen sich alle Würfe zu einem Übergang vom Stand zum Boden.

Auch hier soll gezeigt werden, dass die eigentliche Wurftechnik nicht am Anfang der Technikabfolge stehen muss. Hier soll die Wurftechnik als Weiterführung nach einer Gegentechnik in Technik 3 der Gruppe benutzt werden. Dabei handelt es sich um das „Verhindern eines Wurfs durch Blockieren“.

Entscheidend ist auch hier das unmittelbare Folgen des Gegners in die Bodenlage und zwingend die permanente Kontrolle auf den Gegner. Ein Abriss in der Kette würde hier den Übergang zunichte machen und in eine Wurftechnik mit anschließender Kontrolltechnik verwandeln.

Gruppe 5: <u>sonstige Übergänge</u>

Hierunter können alle Techniken fallen, die in unserem oder einem anderen Selbstverteidigungssystem erfasst sind. Ausgesucht wurden vornehmlich solche Kombinationen, die in dieser Ausführung im gegenwärtigen Ju- Jutsu- Programm nicht gelehrt werden. Selbstverständlich ist uns allen klar, dass das in kurzer Zeit bereits ganz anders sein kann.

Dennoch sollte hier einmal versucht werden, Techniken bzw. Kombinationen, die im Ju Jutsu eben nicht so gebräuchlich sind, zu demonstrieren. Dabei handelt es sich um vom Prüfling frei gewählte willkürliche Kombinationen. Selbstverständlich kommen hier auch zahlreiche andere in Betracht.

Dabei zeigt die erste Technik dieser Gruppe eine Kombination, die unmittelbar nach einem Angriff erfolgt. Bisher hatten Ju- Jutsuka immer eine Kombination im Sinn, die anfänglich mehr nach Kontrolle und Sicherheit strebte, darauf sollte hier bewusst verzichtet werden. Hier lag der Schwerpunkt eindeutig auf eine „überraschende“ Technik.

Der nächste Übergang soll hier demonstrieren, dass Übergänge auch während der Wurfphase möglich sind. Sie lehnen sich damit der Thematik des 1. Dans an. Auch hier ist das unmittelbare Folgen des Gegners in die Bodenlage und zwingend die permanente Kontrolle auf den Gegner entscheidend.

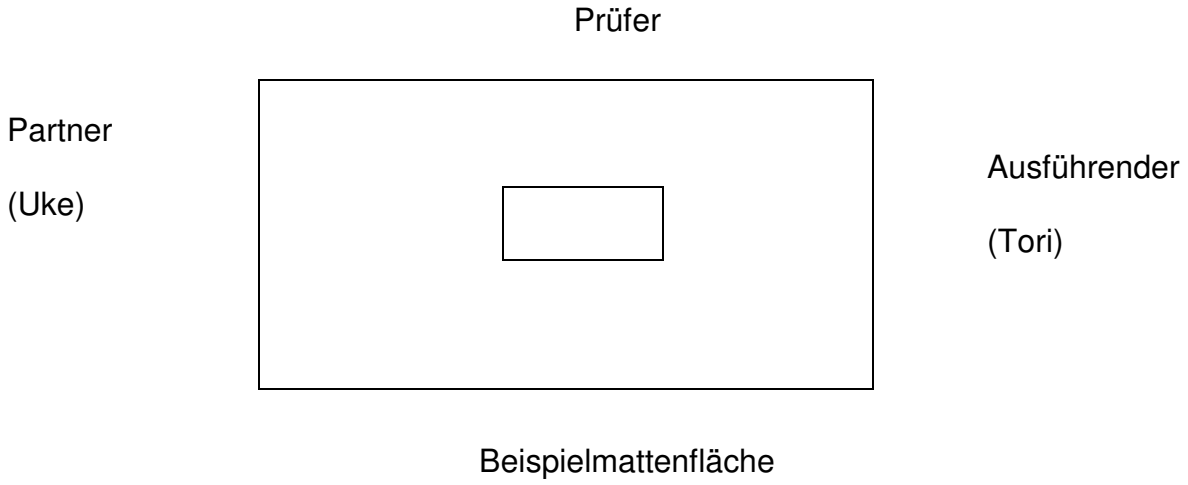
Die zweite Technik dieser Gruppe soll den Übergang vom Stand zum Boden nach dem „Verlust des eigenen Gleichgewichts“ als Gegentechnik zu einer Wurftechnik demonstrieren. Sie lehnt sich damit der Thematik des 1. Dans an.

Gerade auch die letzte Technikkombination soll zeigen, dass es beim Übergang vom Stand zum Boden nicht entscheidend sein muss, eine Kontrolltechnik permanent zu halten. Vielmehr kann auch eine Kontrolltechnik der nächsten folgen. Wichtig ist dabei lediglich, dass nicht eine Kontrolltechnik gelöst und eine andere eingenommen wird, sondern vielmehr, dass die zweite eingenommen wird, während die erste noch

ausgeführt wird. Das Lösen der ersten Kontrolltechnik darf erst nach dem Ausführen der zweiten Kontrolltechnik beginnen.

Vorgeführt wird diese Darstellung wie eine traditionelle Kata auf einer Mattenfläche, auf der die Partner etwa 5- 6 Meter auseinander stehen. Sie begeben sich von hier aus in ihre Ausgangsposition etwa zwei Meter voneinander entfernt auf der Mattenmitte. Sie treten dann noch einen weiteren Schritt aufeinander zu in die Angriffsposition zu den einzelnen Angriffen und Abwehren. Zwischen den einzelnen Angriffen und Abwehren nehmen die Partner jeweils Aufstellung in der Mitte. Dabei bestimmt die bessere Sicht auf die Technik den Standort der beiden Ausführenden. Die Techniken müssen dabei nicht auf dieser zwei mal ein Meter messenden Fläche enden.

Zum Ende einer Gruppe werden die Ausgangspositionen aufgesucht und die zwei mal ein Meter messende Fläche rückwärts verlassen. Das dient zum einen dazu, die jeweiligen Gruppen besser voneinander abzugrenzen, zum anderen zum notwendigen Ordnen der Kleidung. Zur Abfolge der nächsten Gruppe wird dann die beschriebene Fläche erneut betreten. Dies wiederholt sich zwischen allen Gruppen. Dies sei hier durch eine nicht maßstabsgetreue Skizze verdeutlicht.



Beendet wird diese freie Darstellung mit dem traditionellen Abgrüßen gegenüber den Prüfern und dem Partner. Dies ist auch die Form, in der sie beginnt.

Zum besseren Sichtbarmachen der Techniken wird diese Darstellung vom Prüfling im traditionellen Gi und schwarzen Gürtel vorgeführt. Sein Partner trägt dazu als Kontrast einen schwarzen Gi mit weißem Gürtel. Dies soll dem Publikum und den Prüfern das leichtere Erkennen der Techniken ermöglichen.

Vor jedem Angriff werden die Angriffe dem Partner durch den Ausführenden angesagt. Dies soll symbolisieren, dass die hier gezeigten Techniken oder Technikkombinationen in gleicher Art auch im Unterricht auf der Matte gelehrt werden könnten. Eine Vorbereitung dafür wäre nicht unbedingt oder zwingend erforderlich. Hier erfolgte die Vorbereitung insofern, als dass eine dem 5. Dan angemessene Form dargeboten werden sollte.

Technikabfolge:

Gruppe 1: allgemeine Übergänge

1. Herunterziehen nach vorn
   Angriff: Schwinger
2. Herunterziehen nach hinten
   Angriff: Fußstoß vorwärts
3. Fuß blockieren und zu Boden bringen
   Angriff: Ohrfeige
4. Vermeintlicher Kopfwurf und abkippen
   Angriff: Ohrfeige

Gruppe 2: Übergänge mittels Hebeltechnik

1. Armstreckhebel zum Boden (Ausführung rückwärts)
   Angriff: Ohrfeige
2. Armbeugehebel
   Angriff: Fauststoß – Armriegel von innen – Abknicken des Arms – Weiterführung in Armbeugehebel
   Positionswechsel
3. Körperstreckhebel zum Boden
   Angriff: Schwinger
4. Genickhebel
   Angriff: Ohrfeige – Genickhebel seitlich

Gruppe 3: Übergänge mittels Würgetechnik

1. Freies Würgen von hinten
   Angriff: Fußstoß vorwärts
   Positionswechsel
2. Knöchelwürge
   Angriff: Doppelschwinger
3. Würge unter Verwendung der Kleidung
   Angriff: Ohrfeige
4. verriegelte Würge unter Verwendung der Kleidung
   Angriff: Schwinger

Gruppe 4: <u>Übergänge mittels Wurftechnik</u>

1. Hüftrad (mit Partner zusammen zu Boden)
   Angriff: Ohrfeige
   Positionswechsel
2. Außendrehwurf
   Angriff: Umklammerung von hinten unter den Armen
3. Beinrollwurf
   Angriff: Ohrfeige und Blockieren
   Positionswechsel
4. Seitenriss
   Angriff: Rückhandschlag mit links

Gruppe 5: <u>sonstige Übergänge</u>

1. Umklammerung von hinten, Beinstreckhebel
   Angriff: Umklammerung von hinten unter den Armen
   Positionswechsel
2. Einhaken während des Hüftwurfs
   Angriff: Schwinger
3. Beinstreckhebel nach Doppelhandsichel von vorn
   Angriff: Doppelschwinger – Doppelhandsichel
4. Drehstreckhebel
   Angriff: Umklammerung von vorn über den Armen – Drehstreckhebel – Weiterführung: Genickhebel mit Bein – Beinhalsschere als Festleger