

Prüfungsvorbereitungslehrgang - Von Techniken zu Prinzipien

Ju-Jutsu ist mehr als eine Aneinanderreihung von Techniken. Zwar lernen Anfänger zunächst eine Vielzahl von Techniken, aber spätestens auf dem Weg zum Dan sollte jeder anfangen sich zu fragen, wie Techniken wirklich funktionieren und sich die Prinzipien dahinter erarbeiten. Dazu gehört, dass Schüler Fragen stellen – warum funktioniert etwas? Warum eignet sich ein in einer bestimmten Situation eine Ausführungsform besser als eine andere? Dass Schüler das tun, führt zur Weiterentwicklung der Trainer, denn die Trainer müssen gute Antworten auf die Fragen der Schüler haben – deshalb kann jedem Danträger für seine eigene Weiterentwicklung nur empfohlen werden, auch als Trainer auf der Matte zu stehen.

Während in den Kyugraden noch das Techniken nachmachen überwiegt (was auch ok ist), müssen Danträger das Verständnis für die Wirkungsweise der Techniken zeigen. Mit jedem Dangrad sollte das deutlicher zu sehen sein.

Für Atemitechniken beruht das Wirkprinzip auf maximaler Impulsübertragung. Deshalb müssen Atemitechniken im Moment des Auftreffens sehr dynamisch ausgeführt werden. Wurf und Hebeltechniken verlaufen hingegen so, dass sie im Ansatz schnell genug sein müssen, um den Gegner keine Chance zur Vermeidung der Technik zu geben, aber danach die Geschwindigkeit tendenziell eher nachlässt, um die maximale Kontrolle über die Technikausführung zu erreichen. Zusammenspiel der verschiedenen Techniken wie z.B. in Kombinationen oder Komplexaufgaben entsteht so ein deutlich erkennbarer Rhythmus mit maximal schneller, aber auch langsamer ausgeführten Teilen – das sollten die Prüflinge klar demonstrieren können.

Ein wesentliches Prinzip der Hebeltechniken besteht darin, dass der Verteidiger während der gesamten Anwendung die Kontrolle über den Gegner behält. Ein einmal gestörtes Gleichgewicht, ein einmal manipulierter Gegner soll sich nicht wieder stabilisieren können. Um das zu erreichen, muss der Verteidiger seine Position, Ausrichtung und Höhe im Verhältnis zum Gegner sowie die Zug- und Druckrichtungen gezielt einsetzen.

Bei den Eindrehwürfen gibt es unterschiedliche Wirkprinzipien. Bei Hüftwürfen wird mit der Hüfte ausgehoben, weshalb ein starker Kontakt an der Hüfte wichtig ist, aber je nach Ausführungsform kein sehr tiefes Unterlaufen des Körperschwerpunkts. Bei Schulterwürfen dient ein starker Zug dazu, den Gegner in Kontakt mit dem eigenen Schulterblatt zu bringen. Durch das sehr tiefe Unterlaufen des Körperschwerpunkts wird der Gegner dann nach vorne zu Fall gebracht, ohne dass die Hüfte aushebt. Beim Körperwurf kann ganz ohne Körperkontakt geworfen werden. Während die Zughand gerade nach vorne zieht, drückt die zweite Hand an der Achsel oder am Oberarm nach oben, so dass der zu Werfende um seine Längsachse rotiert.

Die jeweils spezifische Wirkungsweise hat Einfluss auf die Verteidigung gegen Waffen. Kettenschläge wirken wie Atemitechniken durch den von ihnen übertragenen Impuls. Sie schwingen nach bis hin zu einem Peitscheneffekt. Dadurch ist ein hartes Abstoppen der Angriffe nicht sinnvoll, andererseits muss der Angreifer auch eine weitere und langsamere Ausholbewegung durchführen.

Stockschläge und –stiche erzielen ihre Wirkung ebenfalls durch die Impulsübertragung und müssen deshalb auch schnellkräftig ausgeführt werden, um eine hohe Wirkung zu erreichen. Der Stock wird deshalb auch in einer Ausholbewegung beschleunigt. Ein direktes Abstoppen nach geeigneter geradliniger Distanzverringern ist sinnvoller als eine kreisförmige Ausweichbewegung, weil der

Stock in der Regel schneller sein wird, als eine Schrittdrehung durchgeführt werden kann. Bei Stockstichen sollte auf der Waffe gefegt werden, weil beim Fegen auf der Hand die Stockspitze in den meisten Fällen das Ziel schon getroffen hätte, wenn die gleichzeitige Ausweichbewegung nicht schnell genug ist.

Beim Messer entsteht der Schaden durch die das scheidende Eindringen in das Gewebe des Opfers. Bei scharfen Waffen ist dafür kein sehr hoher Impuls notwendig. Dadurch sind die Ausholbewegungen deutlich kleiner als beim Stock. Die Distanzüberbrückung in der Abwehr sollte dementsprechend auf der kürzesten Linie unter Veränderung des Winkels (diagonaler Schritt) erfolgen. Auch nach einem Block oder Fegen bewegt sich ein Messer weiter oder wird zurückgezogen – der Waffenarm muss deshalb sehr früh fixiert oder so geleitet werden, dass aus einem Block auf Schulterhöhe keine Rampe für einen Schnitt zum Bauch wird, oder umgekehrt aus einem Block auf Bauchhöhe keine Leitplanke für den Schnitt zum Hals. Blöcke im unteren Bereich sollten tatsächlich Blöcke nach unten und keine tiefen Unterarmblöcke nach außen sein, weil sie sonst vom Messer leicht unterlaufen werden. Für den Kontakt zum Waffenarm sollte der eigene Arm so gedreht werden, dass ein möglicher Schnitt beim Zurückziehen der Waffe über einen knöchernen Bereich erfolgt statt über den Bereich der Pulsader.

Text: Jens Dykow / Bild: Reiner Christ