

## Ihr müsst erst verstehen, wie die Technik funktioniert

Samstag, 19. November, trafen sich Trainingsfleißige in Norderstedt zum Landestechniklehrgang. Referent Christian Birmele, 3. Dan Ju-Jutsu, hatte das Thema Gegen- und Weiterführungstechniken bei Würge-, Hebel- und Wurftechniken mitgebracht und dabei auch viele neue Impulse.

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm, in dem schon verschiedene Übungsformen für Würfe eingebaut waren, stieg Christian direkt dort ein. Hierfür machte Christian den Teilnehmenden deutlich, wie wichtig es ist, sich die Prinzipien für die Technik bewusst zu machen - z.B. Gleichgewichtsbruch, Zug, Körperschwerpunkt unterlaufen, Steuerfunktion des Kopfes etc. Dadurch wird deutlich, an welchen Eckpunkten eine Technik verhindern werden kann (Gegentechnik) bzw. mit welcher Gegenwehr gerechnet werden kann, um eine weiterführende Technik anzusetzen. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, war zu Beginn die Aufgabenstellung den Wurf langsam auszuführen, der eine überlegte dann, an welcher Stelle er die Technik stören kann und der andere, in welche Richtung weitergeführt werden kann. Jeweils an einem exemplarischen Wurf nach vorn bzw. nach hinten wurden Gegen- und Weiterführungstechniken mit verschiedenen Reaktionen von Uke ausprobiert. Wichtig ist die Störaktion bzw. Gegentechnik mit einem deutlichen Impuls für den Partner durchzuführen, denn wenn z.B. nur minimal der Körperschwerpunkt abgesenkt wird, kann der Wurf trotzdem durchgezogen werden. Zudem soll dann die Druck-/Bewegungsrichtung der Reaktion ausgenutzt werden: „Wenn Uke den Körperschwerpunkt beim Hüftwurf absenkt, geht sein Druck tendenziell leicht nach hinten und eine große Innensichel bietet sich an“. Neben den Klassikern wie Hüftwurf und Beinstellen brachte Christian zu dem Themengebiet Möglichkeiten für einen Ausheber mit – „Schließlich wollen wir uns weiterentwickeln, in der Freien Anwendung oder Wettkampf auch andere Optionen nutzen, außerhalb unserer Komfortzone“. So konnten die Teilnehmenden in einem lockeren Miteinander, mit max. 50% Krafteinsatz, die zuvor geübten Möglichkeiten und mit vielen Partnerwechseln nochmal vertiefen bzw. sich ausprobieren. Nach dem gleichen Prinzip ging Christian in den nächsten Teilen auf Hebel und Würgetechniken ein. Außer den Klassikern demonstrierte er auch hier, vielleicht nicht so bekannte Möglichkeiten, beispielsweise aus der Bodenlage. So bot er ein breites Spektrum für die anwesenden Teilnehmenden vom 4. Kyu bis 3. Dan, welche intensiv betreut und beraten werden konnten. Abschließend fasste Christian, die für ihn wichtigen Punkte bei Gegen- und Weiterführungstechniken nochmal zusammen: „Ihr müsst erst verstehen, wie die Technik funktioniert. Wenn ich weiß, wie die Technik funktioniert, weiß ich, welche Punkte wichtig sind, damit die Technik zum Erfolg führt. Wenn ich weiß, welche Punkte wichtig sind für den Erfolg, weiß ich, wo ich sie verhindern kann, um dann entsprechend eine Gegentechnik zu machen. Bei den Weiterführungstechniken gilt, wenn ich weiß, was bei der Technik wichtig ist, weiß ich ganz genau: An diesen Punkten, wird er mich stören, um meine Technik zu verhindern. Dann ist es auch keine Überraschung mehr, wann er reagiert“.