

Was kann ich? Was kann der Partner? Was macht Sinn?

Beim Landestechniklehrgang in Grönwohld begeisterte Referentin Mirja Straßburger, 3. Dan Ju-Jutsu, mit dem Thema: Atemi-, Wurf-, Kontrolltechnik-Kombinationen für Anfänger und Fortgeschrittene. Hierbei wurden die Teilnehmenden mit verschiedenen Trainingsformen an Atemi-, Wurf-, Kontrolltechnik-Kombinationen unter Berücksichtigung der Anforderungen des Prüfungsprogramms herangeführt.

Im Warmup baute Mirja bereits einzelne Atemi-Techniken ein, die nach und nach erweitert wurden zu Kombinationen. Denn zuallererst sollten alle Elemente einzeln geübt werden, bevor daran gedacht werden kann, diese zu verketteten. Das schwierige bei Atemi-Wurf-Kontrolltechniken ist der Übergang von den Atemi-Techniken zum Wurf – denn mit den Atemi-Techniken muss der Partner so gestellt werden, dass der Wurf bestmöglich funktionieren kann. Hier konnte Mirja mit den Teilnehmenden verschiedene Beispiele üben. Wichtig zum Trainieren bei Atemi-Wurf-Kombinationen: Miteinander trainieren. Deshalb auch die Empfehlung an die Trainer, dies so an ihre Teilnehmenden weiterzugeben, wenn es unterrichtet wird. Wenn beispielsweise ein neuer Wurf in die Kombination eingebaut wird, dem Partnern immer wieder sagen: „Geh mit, du wirst geworfen werden und lässt dich auch werfen“. Denn wenn von Anfang an mit Widerstand gearbeitet wird, vergeht schnell der Spaß am Üben – die Atemi-Wurf-Kombinationen leben aber von der Wiederholung. Zudem empfiehlt Mirja bei neuen Techniken mit einem Partner trainieren zu lassen, dem vertraut wird. So beispielsweise bei Erlernen eines Wurfes erstmal wenige Partnerwechsel durchzuführen. Im Atemi-Bereich lässt sich aber gut ein sehr häufiger Partnerwechsel einbauen.

Mirja ist wichtig, dass die Teilnehmenden 3 Fragen für sich mitnehmen, wenn sie sich mit dem Thema beschäftigen: „Was kann ich? Was kann der Partner? Was macht Sinn?“. Sie rät zu Techniken, die gut gekonnt und gerne gemacht werden, im Atemi- und erst recht im Wurf-Bereich. Es sollte überlegt werden welche & wie viele Atemi-Techniken eingebaut und kombiniert werden, auch um den Wurf vorzubereiten. Beinstellen und Schleuderwurf sind z.B. gute Möglichkeiten, wenn nicht so gerne geworfen wird. „Denkt dran, der Partner muss das auch fallen können, was ihr werfen wollt, ansonsten übt er auch nicht so lange mit euch“.