Nage-waza-ura-no-Kata

Konter gegen Nage-no-Kata und weitere Wurftechniken

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Die nachfolgende Beschreibung der Nage-waza-ura-no-Kata ist die Bündelung von Artikeln, die monatlich im Fachorgan des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes, dem „budoka“, erschienen sind. Das Gesamtwerk ist Monat für Monat entstanden und wurde keiner Endredaktion mehr unterzogen. Dadurch bestehen folgende Besonderheiten, auf die ich vorab aufmerksam machen möchte:

- Es gibt keine Seitenzahlen und somit auch kein Inhaltsverzeichnis oder eine andere Navigation. Wer aber die Reihenfolge der Techniken kennt (siehe unten), wird sich sicherlich zurecht finden.
- Das Layoutkonzept hat sich erst mit der Zeit entwickelt. Am Anfang waren die Bilder etwas größer, nummeriert und im Text einzeln beschrieben. Später wurden die Bilder kleiner, ihre Anzahl erhöht und im Text nicht mehr direkt referenziert.
- Da auch die Bilder Monat für Monat entstanden sind, gibt es teilweise recht deutliche Farbunterschiede aufgrund unterschiedlicher Kameraeinstellungen, Lichtverhältnisse und Bearbeitungen.

Inhaltlich sind mir drei Dinge beim Schreiben wichtig gewesen:

1.) Dort, wo Originalquellen von K. Mifune oder von seinen unmittelbaren Schülern Abweichungen und Varianten untereinander und/oder zu den Formen aufweisen, die aktuell gelehrt werden, wollte ich diese nebeneinanderstellen und erläutern. Damit möchte ich deutlich machen, dass Kata nicht in erster Linie auf „richtig“ oder „falsch“ abzielt - also keine bloße Reproduktionsübung ist - sondern dass es darum geht, sich mit Grundfragen auseinanderzusetzen und durch die Beschäftigung mit Kata das eigene Judoverständnis zu erweitern. Kata bedeutet in diesem Sinne, am konkreten Beispiel das Allgemeine zu studieren und umgekehrt das Allgemeine im Konkreten in praktische Wirksamkeit zu bringen.

2.) Ich wollte die jeweiligen Angriffstechniken - insbesondere jene aus der Nage-no-Kata - erläutern und dabei vor allem Punkte im Spannungsfeld „allgemein <-> konkret“ herausstellen, die aus meiner Erfahrung in der Praxis oft untergehen.

3.) Dies alles sollte durch allgemeine Vorbemerkungen zu den jeweiligen Techniken ergänzt und unterstützt werden.

Bedanken möchte ich mich bei meiner Kata-Partnerin Ulla Loosen für die Demonstrationen auf den Bildern und bei meinem viel zu früh verstorbenen Freund Dieter Born, der leider nur die ersten Folgen begleiten und mich dabei beraten konnte.

Sankt Augustin, 11. Mai 2014
Wolfgang Dax-Romswinkel

Techniken der Nage-waza-ura-no-Kata (zur Orientierung)

Gruppe	Angriffstechnik	Kontertechnik
Te-waza	Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma Tai-otoshi Obi-otoshi	Tai-otoshi Yoko-guruma Sumi-gaeshi Tsuri-goshi O-guruma
Ashi-waza	Okure-ashi-harai Ko-uchi-gari O-uchi-gari Sasae-tsuri-komi-ashi Uchi-mata	Tsubame-gaeshi Sasae-tsuri-komi-ashi O-uchi-gaeshi Sumi-otoshi Tai-otoshi
Koshi-waza	Hane-goshi Harai-goshi Han-goshi* Uki-goshi O-goshi	Kari-Kaeshi Ushiro-goshi Utsuri-goshi Yoko-wakare Seoi-nage

* Han-goshi = halb eingedrehter Tsuri-komi-goshi



Urheberrechtshinweis:

Alle Rechte vorbehalten, Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors.

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 1: Uki-otoshi mit Tai-otoshi kontern

Seit der letzten Anpassung der Dan-Prüfungsordnung gehört Nage-waza-ura-no-Kata zum Prüfungsprogramm für den 3. Dan. Alternativ kann auch Kime-no-Kata demonstriert werden. Nage-waza-ura-no-Kata löste die in Japan kaum bekannte, jedoch in Europa häufig praktizierte Gonosen-no-Kata ab. Beiden Kata ist gemeinsam, dass sie die Thematik „Gegenwürfe" zum Gegenstand haben. Da Nage-waza-ura-no-Kata noch vergleichsweise unbekannt ist, sollen ihre Techniken Monat für Monat an dieser Stelle vorgestellt werden.

Woher stammt Nage-waza-ura-no-Kata?

Nage-waza-ura-no-Kata wurde vermutlich ab den 1920/30er Jahren von Kyuzo Mifune (1883-1965), 10. Dan, entwickelt. Mifune gilt allgemein als einer der besten Judoka aller Zeiten.

Konter gegen Wurftechniken sind eine Erweiterung des Anwendungsspektrums von Wurftechniken, die sich im Randori ergeben. Nage-waza-ura-no-Kata kann man also als eine Ergänzung der Randori-no-Kata bezeichnen. Weniger bekannt ist, dass Mifune auch eine Kata mit Gegentechniken zu Katame-waza („Katame-waza-ura-no-Kata") entwickelt hat. Diese ist in Europa - und auch in Japan - weitgehend unbekannt.

Quellen zur Nage-waza-ura-no-Kata

Da Nage-waza-ura-no-Kata bislang in keiner Prüfungsordnung aufgetaucht ist, wurde auch wenig zu dieser Kata veröffentlicht. Dennoch gibt es dazu einige interessante Quellen. Die älteste ist wahrscheinlich der berühmte Film von Mifune (engl.: „Essence of Judo"), der Anfang der 1950er Jahre entstanden ist. Eine Beschreibung der Kata befindet sich darüber hinaus in seinem Buch „Canon of Judo", von dem es auch eine deutsche Übersetzung gibt.

Außer von Mifune selbst, gibt es noch Quellen von einigen seiner Schüler. K. Ito (9. Dan) hat das Buch „Judo no nage to katame no ura-waza" verfasst, in dem Nage- und Katame-waza-ura-no-Kata beschrieben sind. Ito fügte zumindest bei Nage-waza-ura-no-Kata eigene Ergänzungen ein, sodass nicht mit letzter Sicherheit gesagt werden kann, wie authentisch seine Darstellungen sind. Sehr interessant sind sie allemal.

Itos Uke in diesem Buch, S. Sato, 9. Dan, der auch direkt bei Mifune trainiert hatte, hat noch bis 2010 am Dojo der amerikanischen Botschaft in Tokio unterrichtet, sodass sich dort eine kleine Tradition erhalten hat.

Ein weiterer hochrangiger Schüler von Mifune war S. Sugata, 9. Dan, Mifunes Nachfolger als Shihan der Meiji-Universität. Von ihm ist eine Filmaufnahme mit einigen Detailaufnahmen erhalten geblieben, die das NWDK jüngst allen Vereinen in NRW zur Verfügung gestellt hat.

Derzeit bemüht sich T. Ochiai, 8. Dan, die Kata zu verbreiten und am Leben zu halten. Nach den Informationen des Verfassers hat er sie von S. Sugata gelernt. Von T. Ochiai gibt es sowohl Videoaufzeichnungen als auch eine Broschüre mit Zeichungen der Techniken.

Nage-waza-ura-no-Kata heute

Wer heute in Japan diese Kata praktizieren möchte, muss entweder eine Einladung ins Dojo der amerikanischen Botschaft bekommen oder sich an T. Ochiai wenden, der in einem öffentlichen Dojo unweit des Kodokan gerne ausländische Gäste empfängt und unterrichtet. Weitere profilierte und aktive Lehrer für diese Kata in Japan sind zumindest dem Verfasser nicht bekannt.

Techniken der Nage-waza-ura-no-Kata

Die Kata enthält je fünf Konter gegen Te-waza, Ashi-waza und Koshi-waza. Im Prinzip werden alle Techniken der ersten drei Stufen der Nage-no-Kata gekontert. Diese werden jeweils durch zwei weitere Techniken ergänzt.

Gruppe	Angriffstechnik	Kontertechnik
Te-waza	Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma Tai-otoshi Obi-otoshi	Tai-otoshi Yoko-guruma Sumi-gaeshi Tsuri-goshi O-guruma
Ashi-waza	Okure-ashi-harai Ko-uchi-gari O-uchi-gari Sasae-tsuri-komi-ashi Uchi-mata	Tsubame-gaeshi Sasae-tsuri-komi-ashi O-uchi-gaeshi Sumi-otoshi Tai-otoshi
Koshi-waza	Hane-goshi Harai-goshi Han-goshi* Uki-goshi O-goshi	Kari-Kaeshi Ushiro-goshi Utsuri-goshi Yoko-wakare Seoi-nage

* Han-goshi = halb eingedrehter Tsuri-komi-goshi

Viele der enthaltenen Konter sind durchaus gängig, während einige andere auf den ersten Blick etwas merkwürdig anmuten. Aber gerade diese Techniken sind es wert, ausprobiert zu werden. Hierzu wollen wir mit dieser Serie ausdrücklich ermutigen.

Mifune über das Wesen von Kontertechniken

Die Vorbemerkungen wollen wir mit Erläuterungen von Mifune zum Wesen der „Ura-waza", also der Gegentechniken, beschließen.

Nach den Vorstellungen Mifunes kann man eine perfekte Technik nicht kontern. Jedoch durchläuft man beim Versuch, eine perfekte Technik zu machen, eine Reihe von Phasen, die es dem Gegner ermöglichen, einzuhaken und einen Konter zu setzen.

Zum erfolgreichen Kontern gehört vor allem, die Absicht des Gegners rechtzeitig zu durchschauen und sich nicht überraschen zu lassen. Während der Angriffsbewegung selbst und auch unmittelbar davor ist der Angreifer möglicherweise mehr auf den eigenen Erfolg als auf seine eigene Sicherheit bedacht. Dies eröffnet die Chance, ihn zu überraschen. Außerdem ist natürlich jeder Angriff auch mit einer Änderung des körperlichen Zustands (Körperspannung, Bewegung usw.) verbunden, was aufgenommen und weitergeführt werden kann. Hierbei gelten die grundsätzlichen Prinzipien des Nachgebens und Um- bzw- Weiterleitens der gegnerischen Kraft und/oder Bewegung.

Wie sollte man Nage-waza-ura-no-Kata üben?

S. Sato bestand nach mündlicher Auskunft eines seiner Schüler darauf, dass Mifune die Kata nicht als festen Ablauf, sondern - ganz im traditionellen Sinn - als Techniksammlung für das Studium von Kontertechniken entwickelt hat. So wollen wir die Kata auch verstehen und uns mit den Angriffen, deren Schwachstellen und den sich daraus ergebenden Kontermöglichkeiten befassen. Sofern aus den vorgenannten Quellen überliefert, werden sozusagen als Salz in der Suppe" auch unterschiedliche Varianten vorgestellt.

Wissenswertes über Uki-otoshi

Obwohl es eine Reihe unterschiedlicher Varianten gibt, ist Uki-otoshi bei den meisten Judoka nur als Technik bekannt, bei der man auf ein Knie herunter geht und den Gegner einen Überschlag machen lässt. Dies sieht spielerisch einfach aus und fasziniert Laien wie Experten immer wieder. Aber woher stammt diese feine Technik eigentlich?

Derartige Fragen zu beantworten ist zwar praktisch unmöglich, jedoch kann man schauen, wo und wie in alten Jujutsu-Schulen vergeichbare Techniken vorkommen. Und weil Kito-ryu eine der Mutterschulen des Kodokan-Judo war und Koshiki-no-Kata aus Kito-ryu in das Kodokan-Judo übernommen wurde, werfen wir einen Blick in diese wohl älteste Judo-Kata.

Hiki-otoshi: einer der Ahnen des Uki-otoshi

Koshiki-no-Kata thematisiert unter anderem das Kämpfen in Rüstungen, wie sie die Samurai bis ins 16. Jahrhundert getragen haben. Dies ist zwar bemerkenswert, da Kito-ryu erst Anfang des 17. Jahrhunderst begründet wurde, jedoch lassen wir dies einmal außer acht und schauen uns die sechste Technik der Koshiki-no-Kata an. Die oberen drei Bilder in der rechten Spalte zeigen Hiki-otoshi.

Uke und Tori gehen aufeinander zu. Wenn sie sich ausreichend angenähert haben greift Uke mit der rechten Hand nach Toris (gedachtem) Schwert und will dieses entwenden. Tori dreht die Hüfte etwas zurück, worauf sich der Griff des Schwertes von Uke wegdreht. Uke möchte das Schwert natürlich dennoch greifen und kommt mit dem Oberkörper etwas weiter nach vorne als geplant war. Dies nützt Tori aus, um Uke an dessen Arm zu Boden zu ziehen. Das ist auch die wörtliche Übersetzung von Hiki-otoshi: nach unten ziehen und stürzen lassen.

Mizu-nagare: das Fließen des Wassers

Eine andere Technik der Koshiki-no-Kata ist Mizu-nagare, was übersetzt „Fließen des Wassers“ bedeutet. Es ist die Technik unmittelbar vor Hiki-otoshi, also die Nummer 5. Zu sehen ist Mizu-nagare auf den unteren drei Bildern der rechten Spalte.

Uke geht auf Tori zu und zieht mit seiner rechten Hand verdeckt ein (gedachtes) Messer. Mit seiner linken Hand versucht er oben in den Brustpanzer von Tori zu greifen, diesen etwas nach unten zu ziehen und Tori mit dem Messer zu erstechen.

Tori greift den vorgehaltenen Arm Ukes, streckt diesen durch Druck von unten auf den Ellenbogen, geht dabei zurück um erstens außerhalb der Reichweite des Messers zu kommen und um zweitens das Gleichgewicht Ukes zu brechen. Dann zieht er Uke an dessen Arm nach vorne wie ein Fluß fließt und zieht ihn dann mit beiden Händen schräg nach unten-rechts zu Boden.

Der Unterschied zwischen Hiki-otoshi und Mizu-nagare...

... besteht im Wesentlichen darin, dass Tori bei Hiki-otoshi den bereits vorgeneigten Uke unmittelbar nach schräg unten zieht, bei Mizu-nagare jedoch erst in der Horizontalen das Gleichgewicht bricht. Letzteres ist auch genau die Methode, die bei Uki-otoshi zum Einsatz kommt.

Bedeutung des richtigen Abstands

Beide Techniken beruhen darauf, dass Tori gegenüber dem auf ihn zu gehenden Uke zurückweicht, den Abstand etwas vergrößert, damit das Gleichgewicht bricht und schließlich nach unten wirft. Der Oberkörper wird dabei so ruhig wie möglich gehalten, denn immerhin trägt Tori (gedacht oder auf den Bildern rechts real) eine ca. 30kg schwere Rüstung samt Helm. Wenn er bei dieser Zusatzbelastung mit dem Oberkörper zu schaukeln beginnt, ist es ihm kaum mehr möglich, sein Gleichgewicht zu kontrollieren.

Jigoro Kano über Uki-otoshi

T. Daigo zitiert im ersten Band der „Wurftechniken des Kodokan-Judo“ (Verlag Dieter Born) Jigoro Kano, wie er im Jahr 1901 Uki-otoshi erklärt:

„Nehmen wir an, ich stehe auch in Migi-shizentai, habe sein Revers und seinen Ärmel gefasst, und gehe etwa 6 bis 8 Sun [ca. 18-24 cm] zurück. Dann kommt er ganz sicher 6 bis 8 Sun [ca. 18-24 cm] vor, um seine natürliche Stellung beizubehalten. Wenn ich dann wiederum zurückgehe, wird er aus dem gleichen Grund wiederum vorkommen. Wenn wir das einige Male machen, komme ich in die Lage, einzuschätzen, wie weit er wohl beim nächsten Mal nach vorne kommen wird. Dann passe ich meine Schritte entsprechend an und gehe ein Stück weiter zurück als er nach vorne kommt. In diesem Fall wird der Zug, mit dem er an Revers und Ärmel gezogen wird, umso größer, da er aufgrund einer Fehleinschätzung nicht weiter mit dem Fuß nach vorne geht. Dadurch lehnt sich sein Körper nach vorne und fängt an zu schweben. Wenn ich ihn genau in diesem Moment in meine Richtung heranziehe, dann fällt er zu Boden. Dadurch dürfte nun verstanden worden sein, was Uki-otoshi ist.“

Was Kano hier als „nach vorne kommen und schweben“ bezeichnet ist die eigentliche Bedeutung von „Uki“ im Namen der Technik. „Otoshi“ bedeutet fallen lassen, stürzen, hinschmeißen. Zusammengesetzt ergibt sich also „erst schweben und dann stürzen lassen“.







oben: Hiki-otoshi
unten: Mizu-nagare







Gavino und Monica Piredda (ITA)
demonstrieren Koshiki-no-Kata
im Rahmenprogramm der
Kata-WM 2012 in Pordenone.
G. Piredda trägt eine Originalrüstung
aus dem 16. Jahrhundert
(Film auf YouTube verfügbar

Uki-otoshi in der Nage-no-Kata

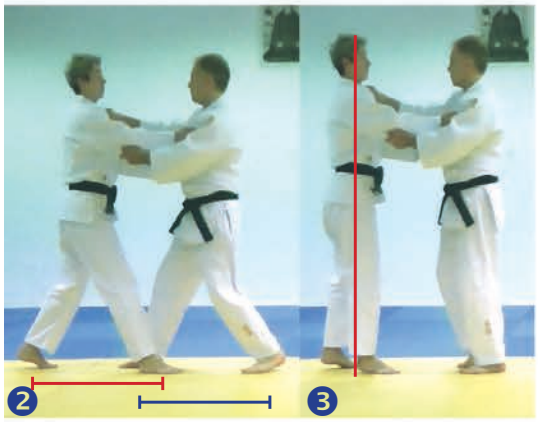


Von besonderer Bedeutung für das Gelingen eines Uki-otoshi ist die Kontrolle des Abstands und die Zugkraftentwicklung aus dem ganzen Körper. Diese beiden Aspekte sollen von daher im Folgenden besonders herausgestellt werden..

① Die Aktion geht von Uke aus, der in Migi-shizentai (natürliche Grundstellung rechts) übergehen will, dazu einen halben Schritt nach vorne macht, um mit einem Rechtsgriff zu greifen.

Wichtige Punkte beim Uki-otoshi sind:

- Toris und Ukes Schritte sind zwar groß, aber nicht so groß, dass es zu einer Auf-und-Ab-Bewegung kommt.
- Toris und Ukes Oberkörper schaukeln zu keinem Zeitpunkt, sondern sind in einer stabilen Haltung
- Zwischen den Schritten erfolgt keine Pause. Die Bewegung ist insgesamt flüssig und wird mit zunehmendem Gleichgewichtsverlust Ukes dynamischer.
- Toris Knie wird genau auf der Linie abgesetzt, auf der sich sein linker Fuß bis dahin bewegt hat. Er dreht sich also nicht aus der Achse heraus
- Tori setzt seinen Unterschenkel etwa 30-45° zur Seite auf - ganz nach seinen individuellen anatomischen Voraussetzungen.
- Tori knickt nicht in der Hüfte ein und sein Oberkörper bleibt aufrecht



② Tori nimmt Ukes Bewegung auf, geht dazu mit links zurück und zieht Uke dabei etwas weiter nach vorne als dieser ursprünglich gehen wollte,

③ Tori zieht den rechten Fuß nach und zwingt Uke damit, zu folgen. Da die Schritte von Uke und Tori etwa gleich lang sind (siehe Markierungen), sind beide nach dem ersten Schritt im Gleichgewicht. Das Lot von Ukes Schwerpunkt ist also zentriert über seinen Füßen.

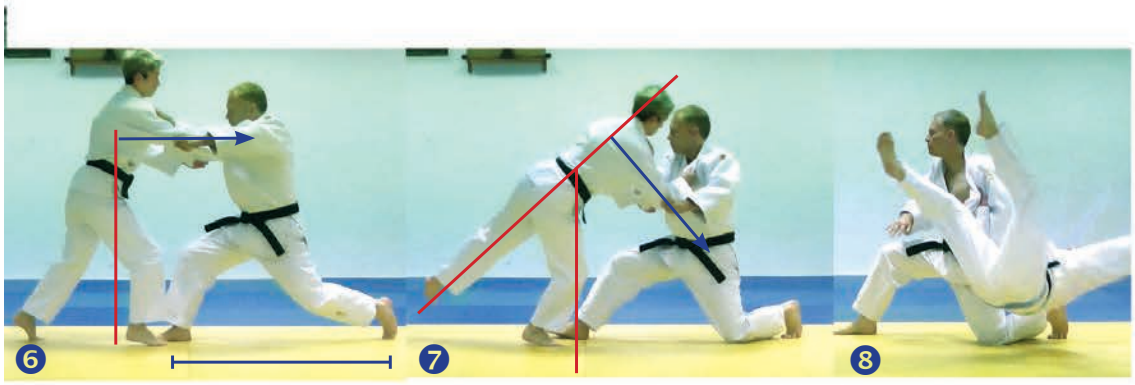
Uke macht nun einen erneuten Versuch, in die natürliche rechte Grundstellung überzugehen.



④ Tori macht darauf einen zweiten, etwas größeren Schritt, Uke folgt mit einem gleich langen Schritt wie er zuvor gemacht hat.

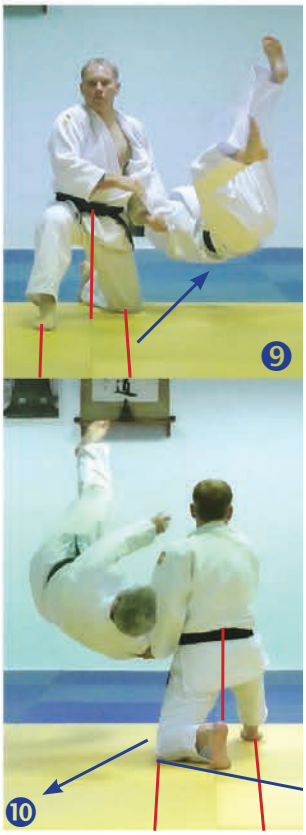
⑤ Durch Vergrößerung des Abstands - Toris Schritt ist länger als Ukes - wird Uke leicht aus dem Gleichgewicht gebracht.

Im Vergleich der untereinander angeordneten Bilder und der Markierungen ist deutlich der größere Schritt Toris (②/④), der etwas größere Abstand zwischen beiden (③/⑤) und die leichte Vorlage Ukes (⑤) zu erkennen



⑥ Tori kniet mit dem langen dritten Schritt nach hinten ab und kann damit Abstand und Zug weiter vergrößern. Während des Schrittes zieht Tori zunächst horizontal. Ukes rechter Fuß wirkt als Bremse, so dass Uke nach vorn aus dem Gleichgewicht kommt (⑦). Tori wirft durch Zug aus dem ganzen Körper heraus mit Unterstützung des Zugs beider Hände nun aber in Richtung seiner Hüfte (⑧). Die Zugrichtung senkrecht zu Ukes nach vorne kippender Längsachse erzeugt das Drehmonent für Ukes Überschlag. Die Wurfrichtung ist dabei etwa 30° - 45° schräg zur Bewegungsrichtung, damit Tori eine stabile Haltung wahren kann (siehe Bilder ⑨/⑩ rechts).

⑨/⑩ (unten) Toris Knie wird genau auf der Linie abgesetzt, auf der sich sein linker Fuß bis dahin bewegt hat. Tori setzt seinen linken Unterschenkel etwa 30-45° zur Bewegungsrichtung auf. Füße und linkes Knie Toris formen ein stabiles Dreieck über dessen Mitte Toris Schwerpunkt ruht. Achtung: leichte perspektivische Verzerrungen auf den Bildern lassen sich leider nicht vermeiden



Uki-otoshi mit Tai-otoshi kontern (nach Sugata/Ochiai)

Nachdem, wie wir auf der vorigen Seite gesehen haben, das Erfolgsrezept des Uki-otohsi darin besteht, zunächst durch Vergrößerung des Abstands das Gleichgewicht Ukes zu brechen, ist nicht schwierig zu verstehen, dass ein erfolgreicher Konter davon abhängt, dass man als Angegriffener genau dies nicht zulässt, sondern im Gegenteil selbst dem Angreifer „auf die Pelle“ rückt. Bild ③ zeigt dies deutlich. Dahinter steckt die alte Grundregel „schiebe, wenn Du gezogen wirst“. Zum Kontern erfolgt dieses Nachgeben aber nicht genau in Zugrichtung, sondern etwas schräg dazu, um das Gleichgewicht des Angreifers wirksam brechen zu können (siehe Bild ⑤).



① Uke versucht mit einem Tsugi-ashi-Schritt Tori nach vorne aus dem Gleichgewicht zu ziehen.

② Tori folgt und lässt Uke den Abstand nicht vergrößern

③ Mit einem zweiten Schritt versucht Uke erneut Tori aus dem Gleichgewicht zu bringen. Tori folgt und greift mir der rechten Hand an Ukes Oberarm

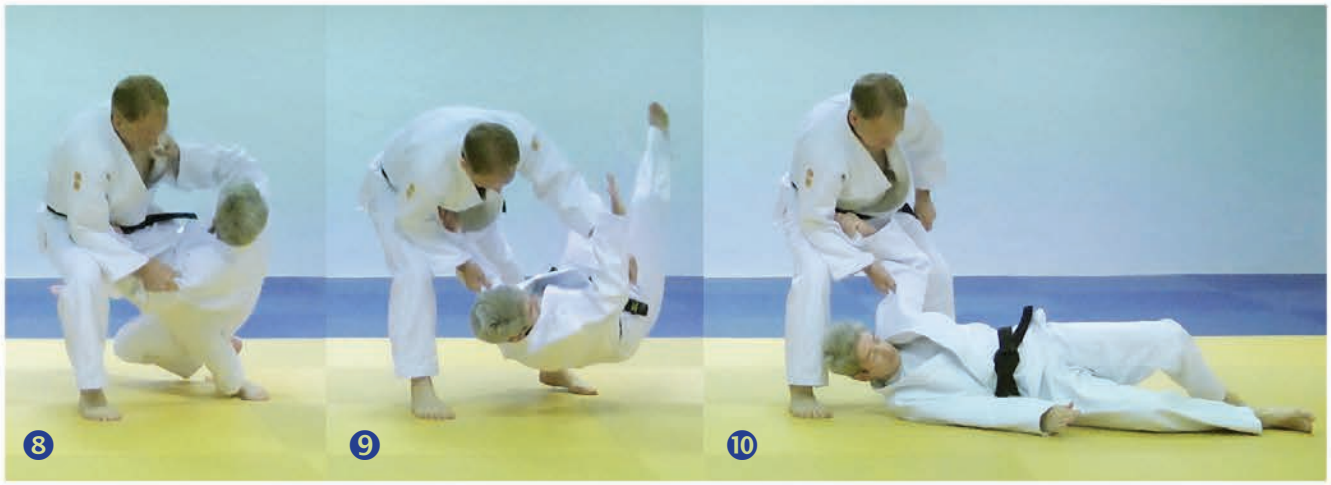
④ Da Tori einen großen Schritt gemacht hat, bleibt er im Gleichgewicht...



⑤ ... und ist deshalb in der Lage, sobald Uke nach hinten abkniet, mit dem rechten Fuß nach schräg vorne zu gehen (achtung: perspektivisch bedingt, zeigt das Bild die Schräge nur unvollkommen).

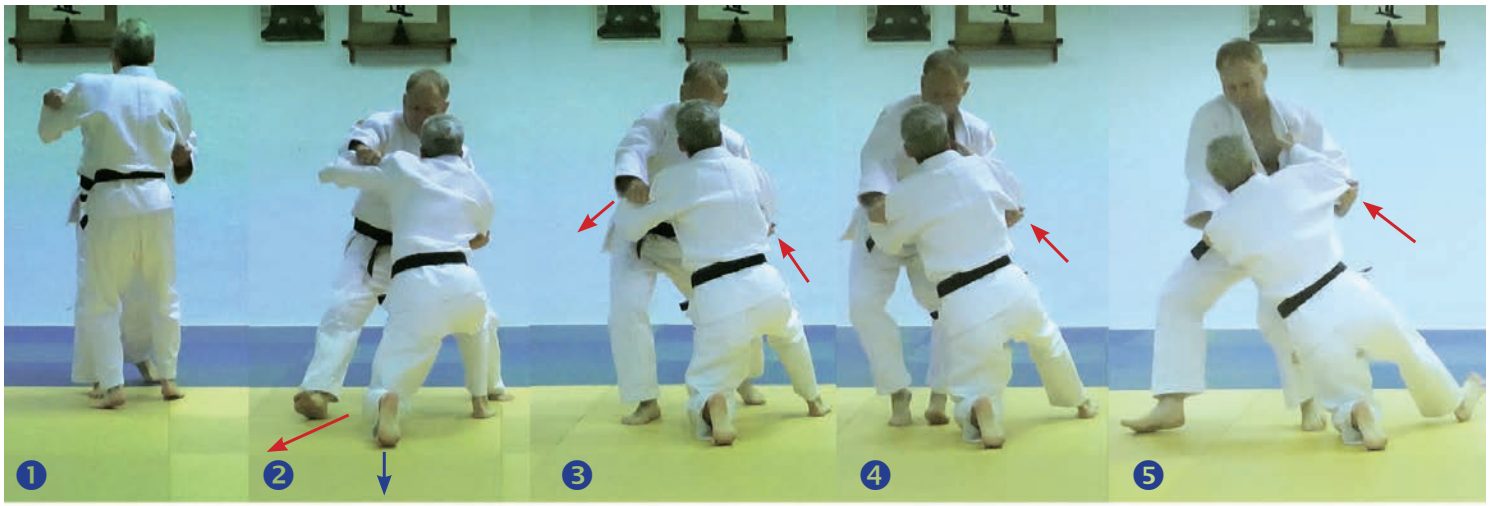
⑥ Tori zieht seinen linken Fuß mit einem Tsugi-ashi-Schritt nach, zieht Uke mit seiner Körperbewegung zur Seite mit...

⑦ ... macht mit rechts einen weiteren Schritt schräg zur Seite und „sticht“ mit dem linken Fuß zu Tai-otoshi ein.



⑧⑨/⑩ Durch halbkreisförmigen Zug der rechten Hand in Richtung seines rechten Knies und durch Druck mit dem linken Handballen von unten gegen Ukes Ellenbogen wirft Tori Uke mit Tai-otoshi links.

Erst aus diesem Blickwinkel offenbaren sich die feinen Details des Gleichgewichtsbruches bei dieser ungewöhnlichen Technik



① Im zweiten Schritt hat Tori umgefasst (der Moment entspricht Bild ④ gegenüber)

② wenn Uke nach hinten abkniet, geht Tori schräg nach vorne (vgl. Bild ⑤ gegenüber)

③/④/⑤ Tori macht einen Tsugi-ashi-Schritt, indem er seinen linken Fuß an den rechten heranzieht und sofort mit rechts weiter zur Seite geht. Mit der Bewegung seines Körpers und einer Steuerradbewegung seiner Arme überläuft er Uke und bricht - von Uke aus gesehen - dessen Gleichgewicht nach hinten links (vgl. Bilder ⑥ und ⑦ gegenüber).



⑥ Tori setzt seinen linken Fuß in einigem Abstand zu Ukes linkem Knie auf und...

⑦ ... setzt die Steuerradbewegung seiner Hände kontinuierlich fort und

⑧ ... wirft durch koordinierten Armeinsatz mit Tai-otoshi links

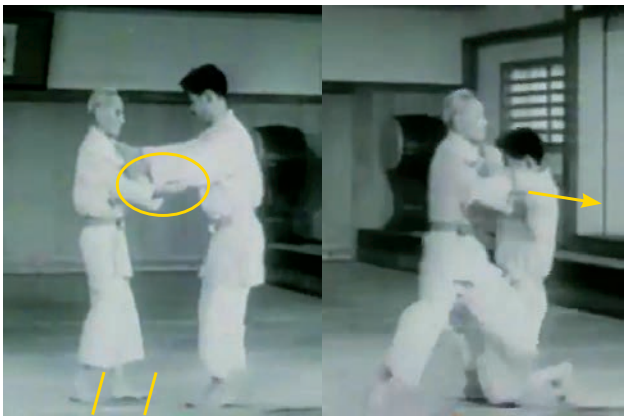


Die nebenstehenden Bilder - entstanden bei einem Lehrgang in Düsseldorf - zeigen deutlich, wie Uke durch eine Steuerrad-bewegung Toris über sein eigenes Knie rotiert wird.

Wichtige Punkte beim Konter von Uki-otoshi mit Tai-otoshi sind:

- Tori erlaubt es Uke nicht, den Abstand zu vergrößern, sondern folgt in dem Maß, wie Uke nach hinten geht. Hierdurch verhindert Tori, dass sein Gleichgewicht gebrochen wird.
- Während des zweiten Schrittes greift Tori mit seiner rechten Hand vom Kragen zu Ukes Ärmel um.
- Sobald Uke zu Uki-otoshi abkniet, macht Tori einen schnellen Schritt nach schräg vorne.
- Wichtig: dabei bringt Tori seinen linken Handballen unter Ukes rechten Ellenbogen, um nachher von unten Druck ausüben zu können.
- Während Tori Uke seitlich überläuft, macht er mit dem Armen - etwas, aber nicht zu viel, unterstützt durch den Oberkörper - eine Steuerradbewegung. Dadurch wird Uke auf seinem linken Knie wie ein Kreisel rotiert.
- Durch den Schwung der Aktion hebt Uke beim Wurf - wenn auch nur leicht - vollständig von der Matte ab.
- Hinweis: je nach Größenverhältnis zwischen Tori und Uke kann auch ein einzelner Schritt nach schräg vorne statt zweier Tsugi-ashi-Schritte ausreichend sein.

Uki-otoshi mit Tai-otoshi kontern (nach Mifune)



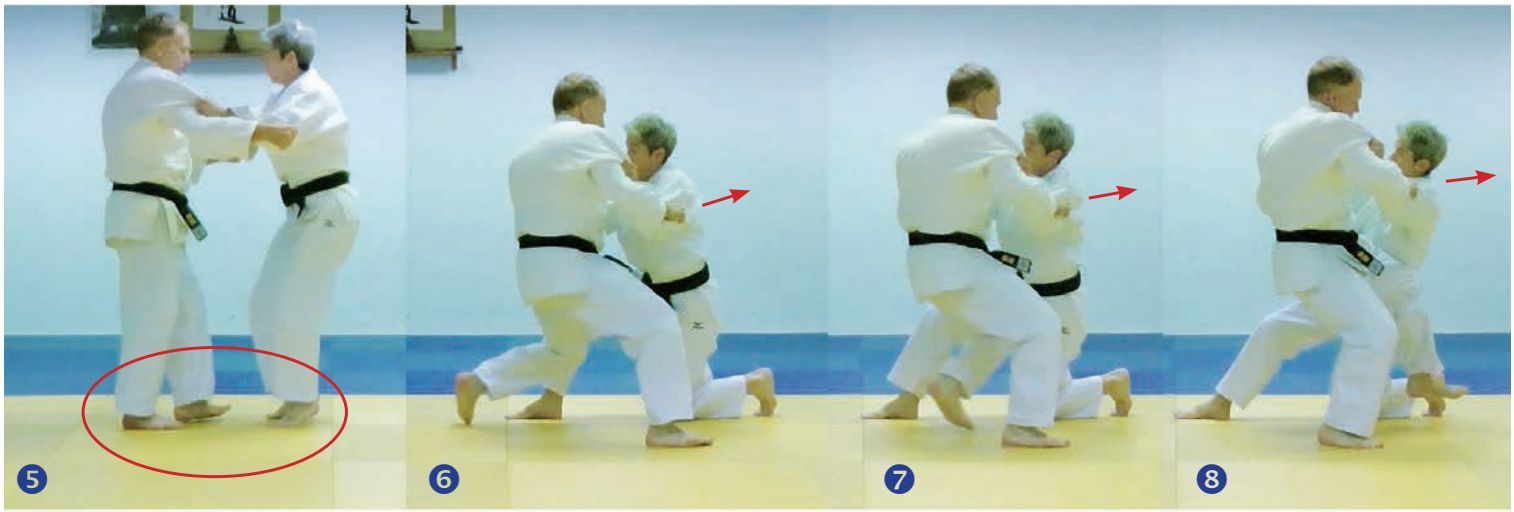
Mifune (Bilder links) war mit weniger als 1,60 m Körpergröße selbst für japanische Verhältnisse relativ klein. Vermutlich deshalb löste er die Probleme anders als seine Schüler. Es gibt drei auffällige Unterschiede:

- Mifune greift mit der rechten Hand nicht von oben auf den Oberarm, sondern von unten unter Ukes Ellenbogen (s. Bild links).
- Mifune macht zur Verkürzung des Abstands zu Uke am Ende seines zweiten Schrittes einen „überholenden“ Schritt anstelle eines reinen Tsugi-ashi-Schrittes (siehe Markierung Bild links).
- Mifune geht mit nur einem Schritt relativ gerade zum Tai-otoshi, macht also keine seitlichen Tsugi-ashi-Schritte zum Gleichgewichtsbruch und wirft Uke mehr nach hinten, als ihn über das Knie zu drehen.

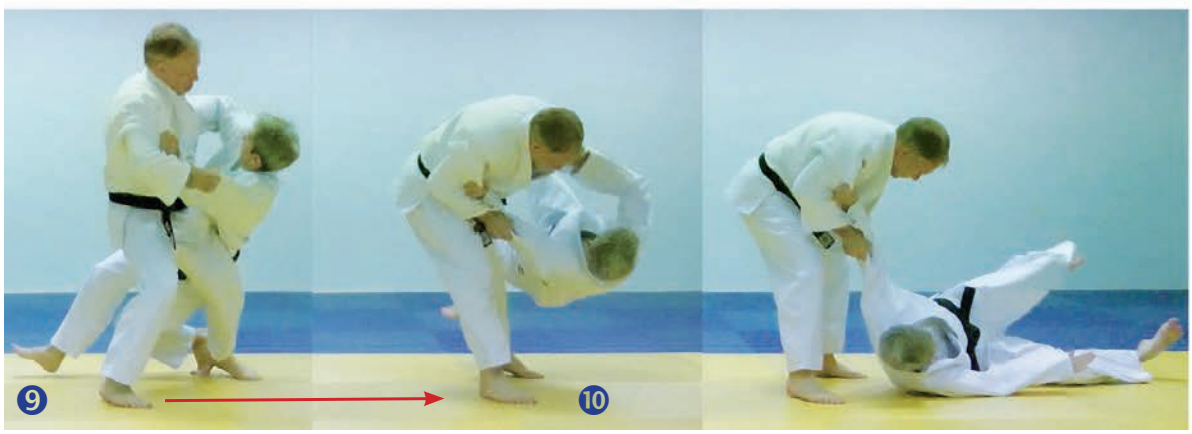
Diese drei Unterschiede haben im Detail noch weitere Konsequenzen, die im Folgenden dargestellt werden sollen.



Uke und Tori beginnen wie bei der vorigen Variante auch, jedoch greift Uke mit der linken Hand nicht unter Toris Ellenbogen, sondern seitlich etwas oberhalb von Toris Ellenbogen an dessen Oberarm wie das größere Kämpfer häufiger tun (Bild ①). Hierdurch kann Tori während seines zweiten Schrittes von innen her unter Ukes Ellenbogen greifen.



Am Ende des zweiten Schritts macht Tori einen überholenden Schritt (Bild ⑤) und verkürzt so den Abstand zu Uke. Uke versucht noch einen Uki-otoshi anzusetzen, wird aber von Tori mit einem großen Schritt mit rechts überlaufen (Bild ⑥). Toris rechte Hand arbeitet, nachdem er zur Provokation einer Gegenreaktion einen kurzen Druck nach unten gegeben hat, nach oben und von Tori weg (Bilder ⑥/⑦/⑧).



Tori setzt mit einem großen Schritt links vor seinen Fuß hinter Ukes Knie (Bilder ⑧/⑨).
Zum Tai-otoshi wechselt er dann die Zugrichtung der linken Hand in Richtung seines Oberschenkels hin (Bild ⑩), schiebt mit der linken Hand Uke weiter nach hinten und unterstützt dieses Schieben durch einen Schritt mit rechts auf Höhe des linken Fußes (Bild ⑩).

Dieser Blickwinkel offenbart noch ein weiteres feines Detail dieser Variante



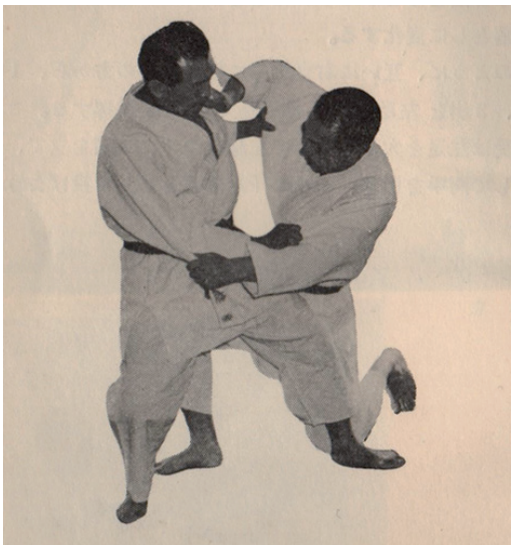
Tori hat von unten her Ukes Ärmel gegriffen (Bild ①). Sein linker Fuß ist weit nach vorne gekommen (s. Pfeil auf Bild ① und Bild ⑥ auf der gegenüber liegenden Seite). Um überhaupt noch einen Uki-otoshi ansetzen zu können, muss sich Uke beim Abknien leicht drehen, um den fehlenden Abstand ausgleichen zu können. Hierdurch kommen vorderer Fuß und linkes Knie in eine Flucht (s. Bild ②) und dadurch schafft Uke überhaupt erst den Raum, in den Tori dann mit seinem rechten Fuß eindringen kann. Mit einer öffnenden und hebenden Bewegung beider Hände macht Tori einen großen Schritt nach vorne und überlauft Uke.



Tori schiebt Uke weiter mit der linken Hand nach hinten, wechselt aber die Zugrichtung seiner rechten Hand zum Oberschenkel hin, und wirft Uke mit Tai-otoshi. Um den Druck zu verstärken, bringt er seinen rechten Fuß ebenfalls nach vorne, etwa auf Höhe seines linken Fußes. Uke wird diesmal nicht über das Knie gedreht, sondern direkt nach hinten geworfen.



Wenn man wie Mifune deutlich kleiner ist als der Partner, fällt es leichter, die eigenen Hände hebend einzusetzen und den Partner durch massiven Körpereinsatz fast schon umzulaufen. Der nachziehende rechte Schritt wird dann größer und die Wurfrichtung noch gerader nach hinten.



Eine weitere Griffvariante bietet K. Ito an. Die rechte Hand greift innen am Ellenbogen und die linke unter Ukes Achsel. Zum Wurf wird wie bei der ersten Variante über das Knie gedreht.

Fazit: Die beiden Varianten im Vergleich

Die Hauptaufgabe für Tori besteht bei der Verteidigung gegen Uki-otoshi darin, nicht zuzulassen, dass Uke durch Vergrößerung des Abstandes zu einem Gleichgewichtsbruch kommen kann. Im Gegenteil: Tori ist derjenige, der seinerseits Uke schräg überlaufen wird.

In der ersten Variante - geeigent für eher größere Leute - geht Tori mit Tsugi-ashi-Schritten relativ schräg aus der Bewegungsrichtung heraus und dreht Uke beim Wurf mit einer Steuerradbewegung um dessen Knie.

In der zweiten Variante - geeigent für kleinere Leute - „schummelt“ Tori beim zweiten Tsugi-ashi-Schritt, bringt sich so näher an Uke heran und überläuft ihn in vergleichsweise gerader Richtung. Dadurch ist die Wurfrichtung bei weitem nicht so schräg wie bei der ersten Variante.

Alle drei vorgestellten Aktionen - der Uki-otoshi und die beiden Varianten des Kontern - sind zusammengenommen ein Lehrstück über Abstandskontrolle, Nachgeben und Wechseln der Bewegungsrichtung, um das Gleichgewicht zu brechen und zu werfen. Viel Spaß beim Üben wünschen

Wolfgang und Ulla

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 2: Seoi-nage mit Yoko-guruma kontern





Nichts Neues: bereits in den traditionellen Jujutsu-Schulen waren sowohl Angriffe mit einem Faustschlag von oben als auch Formen Ippon-seoi-nage bekannt

Wissenswertes über Seoi-nage in der Nage-no-Kata

Obwohl Seoi-nage eine der gängigsten Techniken der Nage-no-Kata ist, gibt es immer wieder Missverständnisse und Irritationen. Fangen wir am besten einmal beim Namen an. Die in Deutschland geläufigste Übersetzung ist „Schulterwurf“. Diese Übersetzung ist sehr frei und will ausdrücken, dass Uke über Toris Schulter geworfen wird. „Seoi“ (背負) heißt aber präziser „auf dem Rücken tragen“ (von „se“ 背 = Rücken und „oi“ 負い = substantivierte Form von „ou“ 負う = tragen). Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass der Partner fast wie ein Rucksack auf den eigenen Rücken genommen und durch Vorneigen des Oberkörpers und Strecken der Beine geworfen wird. Senkt man den eigenen Schwerpunkt unter den des Partners ab, funktioniert das natürlich mit weniger Kraftaufwand, als würde man mit gestreckten Beinen vor dem Partner stehen.

Erst seit 1997 heißt die Technik offiziell „Ippon-seoi-nage“. Man hat aber davon Abstand genommen, eine Umbenennung innerhalb der Nage-no-Kata vorzunehmen. Verschiedentlich ist zu lesen oder zu hören, dass Tori einen „Kata-seoi-nage“ machen würde. „Kata-seoi-nage“ ist jedoch keine offizielle Wurfbezeichnung des Kodokan, sondern ein Name, den der in Frankreich tätige Judopionier M. Kawaishi in Europa eingeführt hat. Genau genommen bezeichnete er es als „Kata-seoi“ (also ohne „nage“), wenn Tori seine Schulter zum Wurf unter Ukes Achsel geschoben hat.

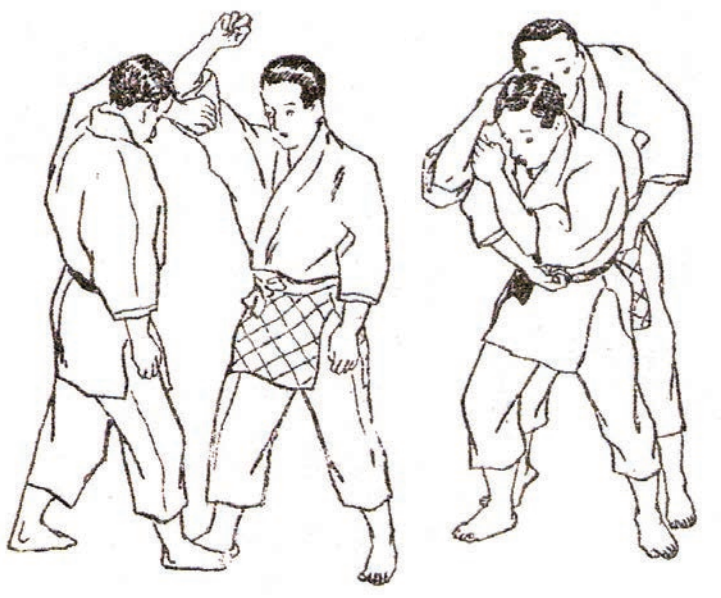
Sowohl in der Nage-no-Kata als auch in der Ju-no-Kata bringt Tori seine Schulter vollständig unter Ukes Achsel. Damit er nicht gewürgt werden kann, greift Tori mit der linken Hand in Ukes Ellbogenbeuge, zieht Ukes rechten Arm mit beiden Händen nach unten und presst diesen gegen den eigenen Körper (siehe auch Bild unten rechts).

Will Tori Ippon-seoi-nage aus anderen Griffvarianten machen, muss er sich anderweitig vor Würgetechniken schützen. Eine Methode hierfür ist das wohlbekannte Einklemmen von Ukes Oberarm in der Ellenbogenbeuge. Dadurch blockiert Toris Schulter Ukes potentielle Würgehand. Da aber der Zug nach vorne dann nicht mehr optimal ausgeführt werden kann, wird dies in der Regel dadurch kompensiert, dass sich Tori etwas weiter als 180° eindreht und mit einer ergänzenden Rotation des Oberkörpers wirft. Auf diese Weise zieht eine veränderte Griffhaltung der linken Hand eine vollkommen andere Funktionalität des Werfens nach sich.

Die Legende vom Angriff mit dem Schwert

Als ich um das Jahr 1972 das erste Mal Nage-no-Kata üben durfte, erklärte mir mein damaliger Trainer, dass Uke mit der rechten Hand ein imaginäres Schwert ziehen solle, um damit Toris Kopf zu spalten. So war es damals sehr verbreitet. Einige Jahre später wurde der angebliche Schwertangriff zu einem Faustschlag korrigiert, jedoch blieb bei vielen Sportkameraden das Althergebrachte im Hinterkopf. Vor einigen Jahren schließlich klärte sich alles endgültig auf, nachdem ich in einer Beschreibung der Nage-no-Kata von 1919 - der ältesten überlieferten überhaupt - eine genaue Erläuterung fand, warum als Angriff ein Schlag mit der Faust von oben auf den Kopf gewählt wurde. Autoren der alten Broschüre waren keine Geringeren als Y. Yamashita und H. Nagaoka, beide später 10. Dan, die bei der Festlegung der Nage-no-Kata 1906 in Kyoto als Vertreter des Kodokan neben Kano, der den Vorsitz führte, dabei waren. Wer sollte es also wissen, wenn nicht die beiden?

Es ging schlicht und ergreifend darum, eine Situation zu finden, in der man am besten studieren kann, wie man Ukes Gewichtsverlagerung nach vorne für ein Brechen des Gleichgewichts nutzt. Im Kern hat Tori also beim Seoi-nage in der Nage-no-Kata die Aufgabe, die Vorwärtsbewegung des angreifenden Uke zu einem Gleichgewichtsbruch zu nutzen, unter dessen Schwerpunkt zu gelangen und ihn nach vorne abzuwerfen. Dies wollen wir im Folgenden genauer zeigen.



Zwei Ilustrationen aus der ersten Darstellung der Nage-no-Kata im Jahr 1919: links der Faustschlag zum Kopf und die Übernahme des Angriffsarms, rechts das „auf den Rücken nehmen“ mit Toris Schulter unter Ukes Achsel

Seoi-nage in der Nage-no-Kata

Obwohl in der Nage-waza-ura-no-Kata der Seoi-nage-Angriff aus der „normalen“ Rückwärtsbewegung mit Tsugi-ashi-Schritten erfolgt, zeigen wir auf dieser Seite den Seoi-nage aus der Nage-no-Kata, damit wir auch für das Üben dieser Kata eine Hilfestellung geben können.

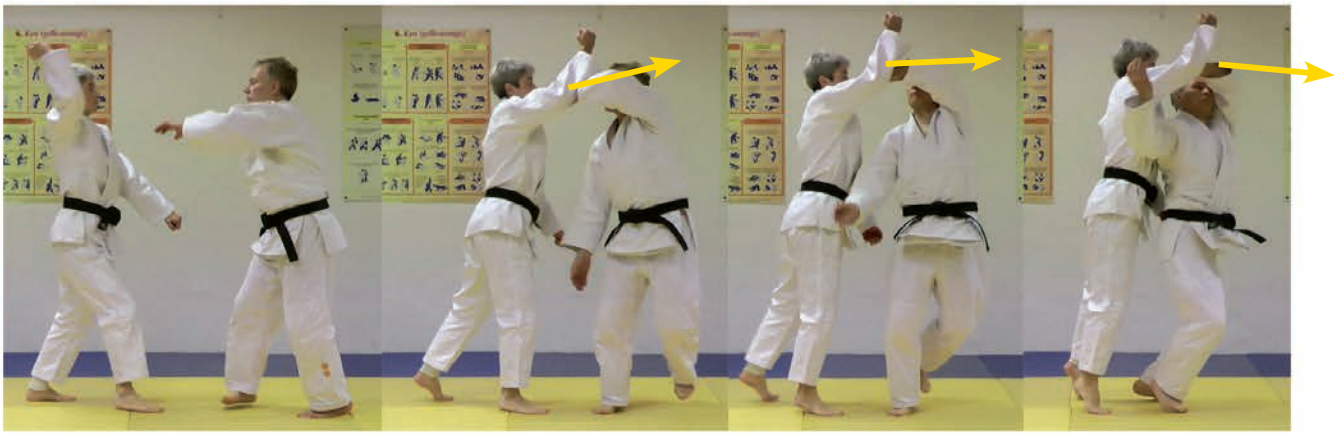


Tori und Uke stehen sich im Abstand von etwa 1,80m gegenüber. Der Abstand muss individuell ausgemessen werden und hängt von der Größe der Aktiven ab. Achtung: meist stehen die Partner zu weit auseinander, so dass Uke Toris Kopf nicht treffen kann..

Uke macht mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne und holt mit dem rechten Arm zu einem vertikalen Faustschlag aus. Als Gegenbewegung nimmt er den linken Arm nach vorne. Dieser Arm hat keine weitere Funktion.



Der Faustschlag würde Toris Tento (Bregma) treffen, wobei der Aufschlagwinkel vom Größenverhältnis abhängt (im Bild ist der Trefferpunkt daher etwas zu tief). Ukes Körper ist in der Hüfte stabil und unterstützt den Schlag, ohne nach vorne abgebeugt zu sein.

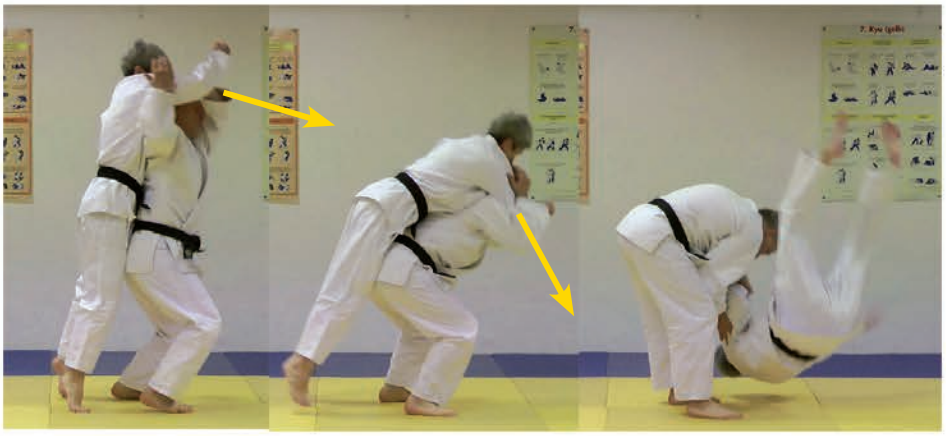


Tori kommt Uke mit dem rechten Fuß entgegen und bereitet sich darauf vor, mit seiner linken Hand in Ukes rechten Ellbogenbeuge zu greifen. Toris Oberkörper bleibt frontal zu Uke, der rechte Fuß ist leicht eingedreht.

Sobald Tori Uke gefasst hat, beginnt er, mit seinem Arm Uke nach vorne oben aus dem Gleichgewicht zu bringen und sich einzudrehen. Achtung: Tori darf den Oberkörper nicht zu früh drehen.

Während er den Zug nach vorne oben fortführt und Uke dadurch zu einem Nachziehen des linken Fußes zwingt, dreht sich Tori zu (Ippon-)Seoi-nage ein...

... und schiebt dabei seine rechte Schulter unter Ukes rechte Achsel. Mit der linken Hand stützt sich Uke gegen Toris Hüfte ab.



Tori senkt seinen Schwerpunkt ab, indem er die Knie beugt, den Rücken aber gerade lässt (er darf Uke also nicht das Gesäß entgegenstrecken)

Tori stellt engen Rücken-Bauch-Kontakt her, lässt sich im Ganzen leicht nach vorne kippen, beugt dann seinen Oberkörper nach vorne, kippt Uke über sich hinüber und streckt seine Beine, um die Wurfbewegung zu unterstützen.

Achtung: „beliebte“ Fehler

Die wichtigsten Punkte der Technik sind in der mittleren Bildreihe deutlich zu erkennen. Es sind gleichzeitig die häufigsten Fehler, die bis hinauf zu hochrangigen Kata-Meisterschaften zu sehen sind:

- Tori muss mit dem Oberkörper frontal zu Uke bleiben und darf nicht in bereits eingedrehter Haltung auf Ukes Schlag warten
- Tori muss Ukes Vorwärtsbewegung zu einem aktiven Gleichgewichtsbruch ausnutzen. Oft dreht sich Tori leider ohne Zug ein und wartet darauf, dass Uke über ihn hinüber purzelt
- Durch Toris Gleichgewichtsbruch wird Uke zu einem dritten Schritt mit links auf Höhe des rechten Fußes und auf die Fußballen gezwungen. Beides wird oft „vergessen“, auch weil Toris Zug fehlt.

Seoi-nage mit Yoko-guruma kontern



Uke macht zwei Tsugi-ashi-Schritte nach hinten und zieht Tori dabei mit.

Kaum eine andere Technik macht so viel Spaß, wie dieser Konter gegen Ippon-seoi-nage mit Yoko-guruma. Es ist schon eine besondere Form des „Siegens durch Nachgeben“, wenn man sich vom Angreifer in die Luft wirbeln lässt, locker aus der Technik herausschwingt, um dann mit dem Schwung, den der Angreifer selbst produziert hat, in einem weiten Bogen zu werfen. Ein Tipp für Wettkämpfer: Ihr solltet sicherheitshalber flacher am Angreifer vorbeigehen, mehr Hüftkontakt haben und den Partner eher mit Ura-nage werfen, als mit Yoko-guruma.

Die Kernpunkte der Technik sind in der mittleren Bildreihe und auf der nächsten Seite (ganz oben) zu finden. Wenn Tori es versäumt, während Ukes Eindrehbewegung mit dem linken Fuß etwas zur Seite zu gehen und seine linke Hand nicht auf Toris Hüfte (oder wie auf der nächsten Seite zu sehen ist, auf dessen Schulter) zu bringen, wird er Probleme haben, sich in der Luft zu drehen und Tori zu werfen.

Im Grunde ist es ganz einfach: während der enge Rücken-Bauch-Kontakt das entscheidende Element für das Gelingen eines Ippon-seoi-nage ist, ist genau die Verhinderung des Rücken-Bauch-Kontakts der Schlüssel zu einer erfolgreichen Verteidigung.



Nach dem zweiten Tsugi-ashi Schritt dreht sich Tori zu Ippon-seoi-nage ein, indem er sein linkes Bein um das rechte herumschwingt und dabei mit der linken Hand versucht, Uke nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Uke verhindert den Gleichgewichtsbruch, indem er mit dem linken Fuß nach vorne kommt. Er macht dazu aber keinen geraden Schritt nach vorne, sondern setzt seinen linken Fuß schräg nach vorne hinter Toris rechten Fuß und stützt dabei seine linke Hand auf Toris Hüfte.



Wenn Tori seine Beine streckt, drückt sich Uke mit seiner linken Hand von Toris Hüfte nach oben, springt vom linken Fuß nach oben ab und schwingt sein rechtes Bein in einem großen Bogen seitlich an Toris Körper vorbei. Uke lässt sich auf diese Weise von Tori in die Luft heben, dreht sich aber am Scheitelpunkt zu Tori hin und...

... landet auf dem rechten Fuß, den er zwischen Ukes Füße bringt, schwingt sein gestrecktes linkes Bein von Tori weg, lässt sich auf die linke Körpereite fallen, nimmt dabei Uke durch Zug an dessen Gürtel mit und wirft ihn in einem weiten Bogen über sein linkes Bein.



Wichtig: Aufstützen und vorbeischwingen!



Auf den Bildern links ist noch einmal deutlich zu sehen wie Tori seine linke Hand auf Ukes Hüfte aufstützt und den linken Fuß nach schräg vorne hinter Ukes rechten Fuß bringt.

Dadurch verhindert Tori den Rücken-Bauch-Kontakt, kann frei an Ukes Seite vorbeischwingen und den Konter einleiten.

Der Schritt mit links nach schräg-vorne ist auch bei der unten beschriebenen Variante wichtig. Nur die linke Hand arbeitet etwas anders.

Yoko-guruma von K. Mifune



Mifune selbst (Bild unten links) hat die Technik etwas anders ausgeführt. Anstatt sich mit der linken Hand auf Ukes Hüfte abzustützen, drückte er sich an der linken Schulter Ukes nach oben, um dann zum Wurf Ukes Nacken zu fassen und Uke daran nach vorne zu ziehen. Durch den Zug am Nacken bekommt die Technik eine besondere Dynamik, insbesondere wenn Tori seinen Körper als Schwungmasse einsetzt. Der Grund hierfür liegt in einem im Vergleich zum Zug an der Hüfte längeren Hebel, der für das Brechen von Ukes Gleichgewicht genutzt wird. Der Hebel ist deshalb länger, weil der Ansatz der Kraft weiter von Ukes Drehpunkt entfernt ist. Dadurch ist das erzeugte Drehmoment größer (Drehmoment = Kraft x Hebelarm).

Die Bilder 1-4 zeigen den Ablauf der Konteraktion. Bild 5 zeigt dieselbe Situation wie Bild 4, nur aus einem anderen Blickwinkel.



Links ein Standbild aus dem berühmten Film „Essence of Judo“ von und mit K. Mifune. Die Aufnahme wurde aus schräger Kameraperspektive aufgenommen.

Deutlich ist hier, wie auch auf den Bildern der rechten Spalte, der energische Griff und Zug an Ukes Nacken zu sehen.

Diese Variante macht noch mehr Spaß als die „normale“ mit Griff am Gürtel.

Viel Spaß beim Üben wünschen
Ulla und Wolfgang



Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 3: Kata-guruma mit Sumi-gaeshi kontern

Wissenswertes über Kata-guruma

Zum Thema Kata-guruma fallen den meisten Judoka heutzutage zwei Dinge ein. Da sind zum einen die Änderungen der Wettkampfregeln, die die Anwendung aller „Beingreiftechniken“ - also auch des klassischen Kata-guruma - zunächst eingeschänkt haben. Derzeit wird ein vollständiges Verbot von der IJF erprobt, und vor den Weltmeisterschaften 2013 lässt sich kaum eine Prognose abgeben, wie die Regeln für den nächsten olympischen Zyklus lauten werden. Sollte es tatsächlich zu einem dauerhaften Verbot kommen, werden nicht nur die „Beingreiftechniken“ aus dem täglichen Randori verschwinden oder zumindest zurückgedrängt, sondern auch alle Kontertechniken dagegen. Dies wollen wir an dieser Stelle nicht weiter vertiefen, sondern lieber von der Geschichte der „Entdeckung“ des Kata-guruma durch Jigoro Kano berichten.

Jigoro Kano entdeckt den Kata-guruma

Zwischen Januar 1927 und Dezember 1928 erschien eine biografische Artikelserie über das Leben Jigoro Kanos, die auf Interviews mit ihm beruhte. Eine der bekanntesten Geschichten aus der Frühzeit des Judo ist die der Entdeckung des Kata-guruma. Weil sie so gut passt, soll sie in voller Länge zitiert werden (Aus T. Daigo, „Wurftechniken des Kodokan-Judo“, Band 1, Verlag Dieter Born):

»[...] Zu der Zeit, als ich zum Dojo von Fukuda (Anmerkung: Kanos erster Jujutsu-Lehrer von 1877 bis 1879) gegangen bin, gab es einmal einen Vorfall, an den ich mich auch heute noch gerne erinnere. Das ist wohl die Freude darüber, dass meine intensiven Bemühungen damals von Erfolg gekrönt waren. Wenn ich mit Aoki (Anmerkung: ein ebenfalls jugendlicher Trainingspartner), der jeden Tag zum Training kam, Randori machte, hatte ich keine besonderen Probleme mit ihm, aber gegen den wesentlich stärkeren Kanekichi Fukushima konnte ich nicht gewinnen, egal wie ich mich auch anstrengte.

Da ich ihn aber irgendwie besiegen wollte, kam mir die Idee, vielleicht Techniken aus dem Sumo zu lernen, um ihn zu besiegen. Zu jener Zeit gab es im Wohnheim der Universität einen Koch namens Kisoemon Uchiyama, von dem ich gehört hatte, dass er früher einmal ein Sumo-Kämpfer in der zweiten Liga (Nidanme) war. Von ihm lernte ich verschiedene Sumo-Techniken, die ich dann gegen Fukushima ausprobierte – jedoch leider alle ohne Erfolg. Daraufhin habe ich mir selbst verschiedene Dinge ausgedacht und probiert, die aber nicht so wie gedacht funktioniert haben.

Deshalb habe ich mich dann umgekehrt gefragt, ob es nicht vielleicht im Westen irgendwelche effektiven Techniken gäbe, und bin in die Bibliothek von Ueno gegangen, die sich zu jener Zeit noch in der Halle des Yushima-Tempels befand, und habe dort verschiedene Bücher durchgesehen. Dort konnte ich zwar nichts entdecken, was so war, wie ich es mir vorgestellt hatte, aber in einem bestimmten Buch habe ich dann zumindest eine Technik entdeckt, von der ich dachte, dass sie vielleicht geeeignet sein könnte.

Vom heutigen Standpunkt aus gesehen war es eine Abart des Kata-guruma. Da ich dachte, sie könnte geeignet sein, habe ich sie in der Schule an Freunden ausprobiert und siehe da, sie hat wunderbar funktioniert. Daraufhin bin ich dann ins Dojo gegangen und habe sie an Aoki ausprobiert, was auch gut funktioniert hat. Da ich nun genug Selbstvertrauen hatte, habe ich mich dann eines Tages dazu entschlossen, sie bei Fukushima anzusetzen – und sie hat hervorragend funktioniert, ich konnte seinen großen Körper geschickt zu Boden werfen. Es ist unbeschreiblich, wie ich mich damals darüber gefreut habe. Es war nicht nur die Freude darüber, gegen Fukushima, den ich normalerweise nie besiegen konnte, gewonnen zu haben, sondern es war vielmehr die Zufriedenheit darüber, dass die Anstrenungen, die sich über einen langen Zeitraum erstreckt hatten, schließlich zum Erfolg geführt hatten. [...]«

Die Geschichte hat oft Anlass zu Spekulationen darüber gegeben, in welchem Buch Kano denn seine Anregung gefunden haben könnte. Geklärt wurde es letztlich nie. Jedoch ist eine ganz andere Sache aus meiner Sicht bemerkenswert: J. Kano war es offensichtlich in den 1920er Jahren ein Anliegen, der Welt wissen zu lassen, dass er auch Techniken westlichen Ursprungs in sein Judo einbezogen hat, wenn es ihm hilfreich erschien.

Kata-guruma in den alten Schulen des Jujutsu

Kata-guruma, bzw. dem Kata-guruma verwandte Techniken, waren auch in zahlreichen Schulen des traditionellen Jujutsu bekannt. Ausführliche Darstellungen, teilweise auch mit Illustrationen, finden sich im bereits erwähnten Werk „Wurftechniken des Kodokan-Judo“, Band 1, von T. Daigo (10. Dan).

Kata-guruma in der Nage-no-Kata

Kata-guruma wurde als eine der letzten Techniken in die Nage-no-Kata aufgenommen. Ursprünglich war dort Sukui-nage enthalten. Der Austausch wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts vorgenommen.



Sukui-nage in Nage-no-Kata? Erst um das Jahr 1906 wurde Sukui-nage durch Kata-guruma ersetzt. Diese seltene Aufnahme zeigt Y. Yamashita, später 10. Dan, vermutlich im Jahr 1904 (Quelle: http://www.library.umass.edu/spcoll/ead/muph006.htm)

Kata-guruma in der Nage-no-Kata

Im Wesentlichen entscheiden vier Punkte über das Gelingen oder Nicht-Gelingen eines Kata-guruma in der Nage-no-Kata:

- Durch das Umgreifen im zweiten Schritt schützt sich Tori nicht nur selbst vor einer möglichen Würgetechnik, sondern schafft auch die Voraussetzungen für einen effektiven Zug.
- Wie bei so vielen anderen Techniken (z.B. Uki-otoshi) basiert der Gleichgewichtsbruch auf einer Distanzvergrößerung durch einen plötzlichen längeren Schitt Toris, bei dem er den nach vorne kommenden Uke mit einer Bewegung des ganzen Körpers mitnimmt.
- Uke will den Gleichgewichtsbruch verhindern, indem er den Oberkörper zurücknimmt, seine linke Hand an Toris Lende abstützt und dadurch „steif wie ein Brett“ wird. Tori kann dann Uke leicht um seinen Nacken rotieren lassen.

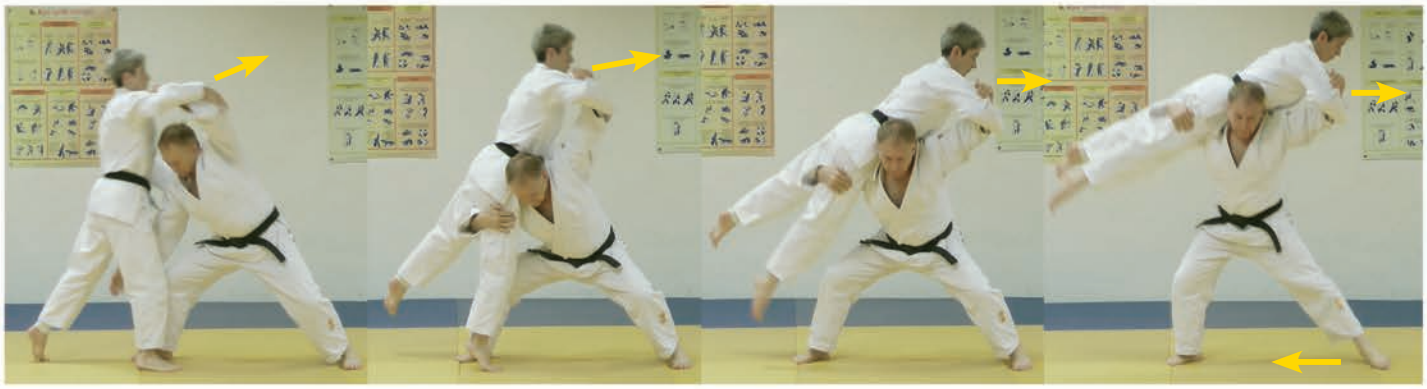


Würde Tori nicht umgreifen, könnte Uke im Moment des Tiefgehens leicht würgen.



Tori und Uke stehen sich „auf Grifflänge“ gegenüber. Wie z.B. auch bei Uki-otoshi will Uke greifen und dabei in Migi-shizentai übergehen. Tori nutzt die Situation, greift einen Augenblick früher und zieht Uke nach vorne.

Uke folgt Tori mit einem Schritt des rechten Fußes und verhindert so, aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden. Tori greift mit der linken Hand Ukes Ärmel von innen etwa in Höhe des Ellbogens und zieht dabei Uke zu einem zweiten Schritt nach vorne.



Um Ukes Gleichgewicht brechen zu können, macht Tori einen deutlich verlängerten dritten Schritt und zieht Uke dabei mit der linken Hand nach vorne oben aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig senkt er seine Hüfte ab, bringt seinen Nacken unter Ukes Schwerpunkt und umgreift dessen Oberschenkel so weit oben wie möglich, ohne Ukes Hose zu fassen. Uke versucht, sich durch Aufrichten zu verteidigen.

Durch Heranziehen des linken Fußes bringt Tori seinen Körper unter Uke und richtet sich auf. Uke beginnt um Toris Nacken zu rotieren. Toris fortgesetzter Zug mit der linken Hand sorgt dafür, dass Uke in gestreckter Haltung bleibt und aufgeladen wird.



Tori zieht den linken Fuß bis Schulterbreite heran und ist in diesem Moment vollständig aufgerichtet. Uke ist vollkommen gestreckt und in der Waagerechten. Ohne eine Pause zu machen, wechselt Tori die Zugrichtung seiner linken Hand nach vorne-unten und wirft Uke nach vorne links ab.



Ein wichtiges Detail beim Aufladen: sobald Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht kommt, versucht er, sich durch Aufrichten und Abstützen mit der Hand zu stabilisieren. Letztlich hilft aber genau dies beim Aufladen.

Kata-guruma mit Sumi-gaeshi kontern (nach Umgreifen Ukes)



Achtung: so würde der Kata-guruma gelingen!

Eine Kontertechnik kann nur gelingen, wenn die Schlüsselelemente der Angriffstechnik neutralisiert werden. Für das Gelingen eines Kata-guruma ist wichtig, dass der Gegner nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht wird und dann der Angreifer seinen Nacken unter den Schwerpunkt des Gegners bingt. Dies verhindert jedoch der Angegriffene durch einen ebenfalls verlängerten dritten Schritt und eine Körperdrehung.

Links ist noch einmal die Entstehung eines gelungenen Gleichgewichtsbruchs zum Kata-guruma zu sehen. Unmittelbar darunter die Verhinderung desselben. Zu beachten sind hierbei die Schrittlänge des Angegriffenen, die Position der jeweils vorderen Füße zueinander und in Folge davon die Vorderfußbelastung (oben) bzw. die zentrierte Haltung des Angegriffenen (unten).

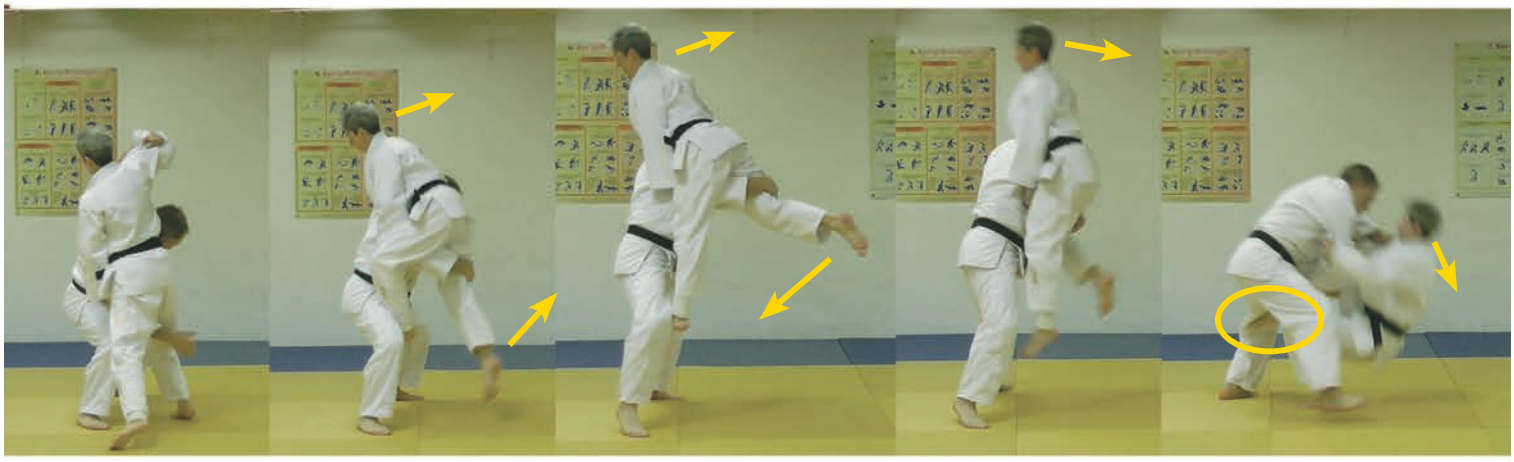
Der restliche Verlauf der Technik folgt einem einfachen Schema. Man lässt sich hochheben, hakt jedoch mit einem Fuß ein, kann dadurch in der Luft nicht (so leicht) gedreht werden, verlagert in der Luft das eigene Gewicht so, das der Angreifer Übergewicht bekommt, um dann - wenn man wieder abgesetzt wird - sofort werfen zu können. Dieses grundsätzliche Rezept ist vor allem als Konter gegen Te-guruma populär geworden, unter anderem durch Shota Khabarelli.



Wenn Uke zum Kata-guruma seinen Schritt vergrößert, folgt Tori diesem verlängerten Schritt, hält seinen Oberkörper aufrecht ...

... und dreht sich mit dem Bauch zu Uke. Mit seinem linken Fuß hakt er an Toris rechtem Knie ein, lässt sich heben und achtet darauf, nicht auf Ukes Schulter aufgeladen zu werden.

Indem sich Tori nach hinten aufrichtet und dabei sein rechtes Bein als Schwungmassen einsetzt, bekommt Uke Übergewicht nach vorne. Er wird dadurch gezwungen, Tori abzusetzen, was dieser sofort für einen Sumi-gaeshi ausnutzt.



Dieselbe Aktion aus anderer Perspektive. Tori dreht sich zu Uke, hakt seinen Fuß in Ukes Knie ein und achtet darauf, nicht auf Ukes Schulter zu geraten.

Indem er sein rechtes Bein nach hinten schwingt und seinen Oberkörper aufrichtet, bringt er in der Luft Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht. Fast gleichzeitig setzt Tori seinen linken Fuß auf den Boden und seinen zurück schwingenden rechten Fuß an Ukes Oberschenkel an.



Das abschließende Werfen mit Sumi-gaeshi bereitet nun keine Probleme mehr. Uke rollt bei seiner Fallübung üblicherweise in den Stand.

Achtung:

Wenn sich Tori auf Ukes Schulter aufladen lässt und Uke erst einmal einen stabilen Stand gefunden hat, ist es nicht mehr möglich, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen!



Kata-guruma mit Sumi-gaeshi kontern (ohne Umgreifen Ukes)



K. Mifune selbst hat wie sein Schüler K. Ito (siehe unten) die Technik etwas anders ausgeführt. Während man heutzutage allgemein so mit Kata-guruma angreift, wie dies auch in der Nage-no-Kata erfolgt, also mit Umgreifen zur Innenseite des Ellbogens im zweiten Schritt, „vergisst“ Uke dieses Umgreifen bei dieser Variante, was Tori zu einer etwas anderen Art der Kontrolle nutzt.

Während Uke also Toris Oberschenkel umgreift, schiebt Tori seinen rechten Unterarm unter Ukes linke Achsel und kann durch Heranziehen seines Armes an seinen eigenen Körper Ukes Nacken kontrollieren. Besonders deutlich wird dies auf den Bildern von K. Ito (ganz unten).

Insgesamt wird der Wurf dadurch „kleiner“. Anstatt über Toris Schulter hinweg zu rollen, rollt Uke aufgrund des engen Kontakts mehr über/auf Toris Brustkorb.

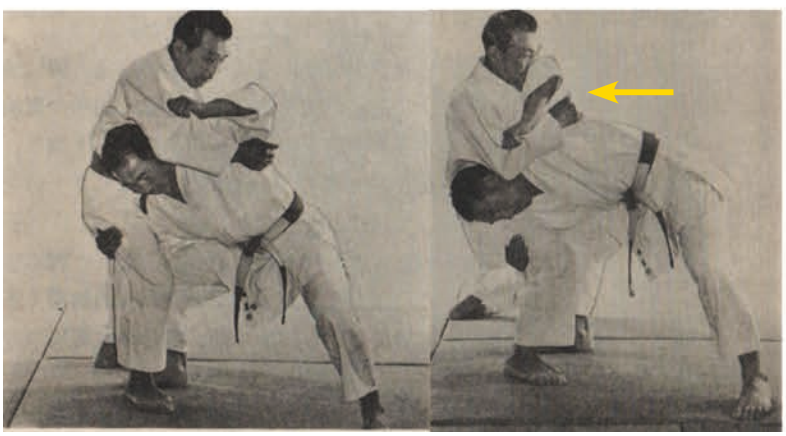


Uke hat „vergessen“ mit der linken Hand umzugreifen und setzt Kata-guruma an. Tori kommt wie bei der vorigen Variante auch mit einem großen Schritt und einer Körperdrehung nach vorne. Wichtig: er schiebt seinen rechten Unterarm unter Ukes linke Achsel.

Während Uke Tori anhebt, hakt Tori wie sonst auch seinen linken Fuß in Ukes Kniekehle ein und achtet darauf, nicht auf Ukes Schultern aufgeladen zu werden. Tori zieht dabei seinen rechten Unterarm an den eigenen Körper heran und kontrolliert so Ukes linke Schulter, sowie dessen Nacken und Kopf.



Der Wechsel der Perspektive macht den Unterschied zur vorigen Variante deutlich. Durch die Kontrolle von Ukes linkem Arm und Schulter kann Uke in Vorlage gezwungen werden. Dadurch, dass Ukes Kopf an Toris Hüfte fixiert ist, wird die Rollbewegung Ukes sehr klein, mit der Folge, dass Uke nach dem Fallen kaum in den Stand zu kommen kann.



Noch extremer ist K. Ito. Er zieht Ukes Oberarm regelrecht nach vorne oben, schiebt seinen Bauch nach vorne und bringt sein Körpergewicht so stark auf Ukes Nacken, dass dieser ihn gar nicht mehr anheben kann. Aus dieser Situation wirft er auch keinen Sumi-gaeshi, sondern Tawara. gaeshi (also ohne Einsatz des rechten Fußes gegen Ukes Oberschenkel.)

Ein kleines Fazit

Auch bei dieser Technik gibt es wieder einige Varianten, die es allesamt wert sind, geübt zu werden. Das Entscheidende ist jeweils, dass sich Tori nicht aus dem Gleichgewicht bringen und nicht auf Ukes Schultern aufladen lässt. Viel Spaß beim Üben wünschen

Ulla und Wolfgang

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 4: Tai-otoshi mit (Ko)-Tsuri-goshi kontern

Wissenswertes über Tai-otoshi

Es gibt wohl kaum eine Technik, die so vielfältig variiert werden kann wie Tai-otoshi. Sie gehört zu den Te-waza, also den „Hand- und Schulterwürfen“, was bedeutet, dass die Hauptwirkung beim Werfen im Gegensatz zu den Hüft- oder Fußwürfen durch die Arbeit der Hände zustande kommt. Letztlich es aber natürlich der ganze Körper, der zum Werfen eingesetzt wird, die Hände übertragen lediglich die aus dem Körper heraus generierte Kraft auf den Partner.

Auf der rechten Seite ist ein Tai-otoshi zu sehen, wie er typischerweise heutzutage ausgeführt wird. Es gab aber in der Vergangenheit andere Varianten, die sich vor allem durch die Position und Haltung von Toris Beinen unterscheiden.

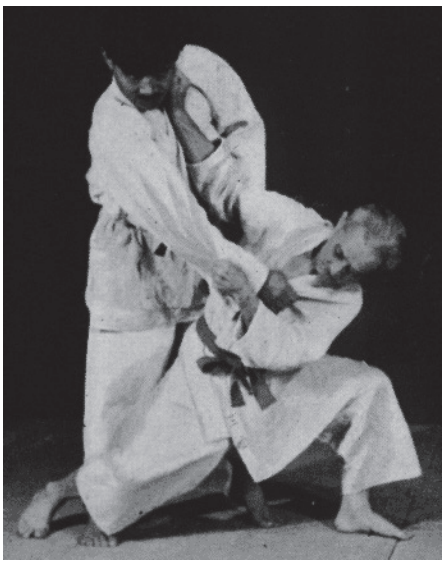


Die Abbildung oben zeigt eine dem Tai-otoshi ähnliche Technik aus dem Tenjin-shin´yo ryu Jujutsu (aus Daigo: Wurftechniken des Kodokan-Judo, Band 1, S. 63). Deutlich ist das abgekniete linke Bein Toris und dessen blockierend eingesetztes rechtes Bein zu sehen.

Das Bild unten aus dem Jahr 1907 (aus Sasaki: „Djudo“) zeigt eine Variante, bei der Toris rechter Fuß nicht vor, sondern neben Ukes rechtem Fuß aufgesetzt ist und Uke nach vorne geworfen wird. Derartige Varianten finden sich häufig auf Vorkriegsbildern.



Da Tai-otoshi nicht in der Nage-no-Kata enthalten ist, gibt es auch keine genaueren Vorgaben, wie in der Nage-waza-ura-no-Kata der Angriff erfolgen soll, jedoch zeigen alle Quellen die moderne Art, die auch im Folgenden dargestellt wird.



Auch Mifune (10. Dan) selbst war bekannt für diese moderne Form des Tai-otoshi, wie die nebenstehende Abbildung aus seinem berühmten Buch „Canon of Judo“ aus dem Jahr 1956 zeigt.

Wissenwertes über Tsuri-goshi

Tsuri-goshi sieht auf den ersten Blick oft aus wie ein O-goshi. Der Unterschied zwischen beiden Techniken ist, dass bei Tsuri-goshi der Gürtel Ukes gefasst und dieser am Gürtel auf Toris Hüfte gezogen wird, während beim O-goshi der Griff mit dem linken Arm um Ukes Hüfte herum erfolgt und Uke fest an Toris Körper herangezogen wird, um ihn aufladen zu können. Umgangsspachlich wird zwischen einem O-tsuri-goshi, bei dem Tori über Ukes Arm/Schulter zum Gürtel greift, und einem Ko-tsuri-goshi, bei dem Tori wie bei O-goshi unter Ukes Arm hindurch zum Gürtel greift, unterschieden.

Toshiro Daigo schreibt in seinem Werk über die Judo-Wurftechniken, dass man davon ausgehen kann, dass es in den alten Schulen des Jujutsu viele Techniken gab, die mit dem heutigen Tsuri-goshi verwandt sind.

Als Beleg zeigt er wiederum eine Abbildung aus einem Lehrbuch des Tenjin-shin´yo ryu Jujutsu von 1893 (aus Daigo: Wurftechniken des Kodokan-Judo, Band 1, S. 230.



Auch in der Koshiki-no-Kata, die auf Kito-ryu Jujutsu zurückgeht, sind dem Tsuri-goshi verwandte Techniken enthalten. Nicht weniger als fünfmal greift Uke mit einer derartigen Technik an - oder versucht es zumindest - bevor Tori diese Angriffe jeweils kontert.

Tai-otoshi aus Toris Rückwärtsbewegung



Tori und Uke stehen sich in Shizen-hontai gegenüber. Uke will mit einem normalen Rechtsgriff fassen und in Rechtsauslage (Migi-Shinzentai) übergehen. Tori nutzt diese Bewegung Ukes, fasst zuerst mit Rechtsgriff zu, geht dabei einen großen Schritt links nach hinten, zieht seinen rechten Fuß nach (Tsugi-ashi) und versucht, Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen. Uke neutralisiert dies, indem er ebenfalls mit Tsugi-ashi nach vorne kommt.

Tori unternimmt unmittelbar einen zweiten Versuch, Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem er einen erneuten, aber etwas längeren Tsugi-ashi-Schritt nach hinten macht. Den nachziehenden rechten Fuß dreht er leicht nach innen (s.a. ganz unten links). Uke folgt wiederum mit Tsugi-ashi. Der Abstand ist nun aber etwas größer.



Nachdem er den nötigen Abstand hergestellt und seinen rechten Fuß positioniert hat, muss Tori unbedingt abwarten, bis Uke seinen nachziehenden linken Fuß auf der Matte abgesetzt hat und beginnt, mit rechts nach vorne zu gehen. Tori schwingt erst in diesem Moment sein linkes Bein um den rechten Standfuß herum und beginnt sich zu drehen. Dabei „führt“ er Uke auf dessen vorkommenden rechten Fuß, um ihn im Moment der Gewichtsverlagerung durch Zug nach vorne-oben über die Spitze des rechten Fußes aus dem Gleichgewicht zu bringen.

In dieser Position bringt er dynamisch sein rechtes Bein tief vor Uke, senkt dabei seine Hüfte weit ab und überträgt das Drehmoment seines Oberkörpers auf Uke. Uke kommt dadurch noch weiter nach vorne aus dem Gleichgewicht. Tori schiebt Uke mit der rechten Hand nach vorne in Bewegungsrichtung weiter, während seine linke Hand bogenförmig zu seiner Hüfte zieht.



Durch kombinierten Zug und Druck wird Uke über Toris Bein geworfen. Toris Bein hat dabei keine stoppende Funktion, sondern dient allenfalls als Barriere. Zu Beginn von Ukes Flugphase, wenn Ukes Schwerpunkt schon weit über Toris Bein gebracht wurde, kann Tori Uke mit dem Bein einen leichten Drehimpuls geben. Erforderlich ist es jedoch nicht.

Unten ist die entscheidende Phase noch einmal aus anderer Perspektive zu sehen. Toris rechter Fuß ist nach dem zweiten Tsugi-ashi-Schritt nach innen gedreht, damit er leichter auf diesem Fuß drehen kann. Während das linke Bein um den Standfuß herumschwingt, geht Tori seitlich aus der Bewegungsachse heraus, um Uke nicht „im Weg“ zu stehen. Während er Uke über das ausgestreckte Bein wirft, blickt Tori geradeaus in Wurfrichtung.



Wichtig:

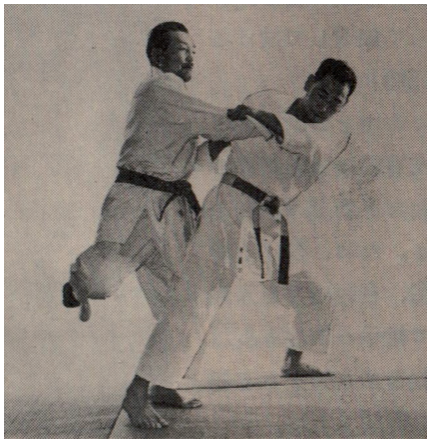
Toris Drehung muss genau auf die Gewichtsverlagerung Ukes auf den rechten Fuß abgestimmt sein, damit Tori nach der Drehung Uke weiter nach vorne über den Fuß schieben kann.

Tai-otoshi mit (Ko)-Tsuri-goshi kontern

Wie bei jeder Kontertechnik geht es auch in diesem Beispiel darum, die entscheidende Gelingensbedingung im Angriffsverlauf zunichte zu machen um daraus die Konterchance zu entwickeln. Geht man die gesamte Wurfvorbereitung des Tai-otoshi durch, stellt man vordergründig fest, dass Uke mit der Gewichtsverlagerung auf den vorkommenden rechten Fuß seine Niederlage besiegelt. Geht man im Bewegungsverlauf jedoch noch weiter zurück, erkennt man allerdings, dass bereits mit dem Absetzen des linken Fußes am Ende des zweiten Tsugi-ashi-Schritts der weitere Prozess fast unwiderruflich eingeleitet ist. Denn nach Absetzen des linken Fußes folgt aufgrund des Zuges unweigerlich ein Schritt mit rechts nach vorne.

Dies genau herauszuarbeiten und zu verstehen, ist die Grundlage sowohl für das Erlernen eines Tai-otoshi als auch für das Erlernen des „Verteidigens durch Übersteigen“.

Viel Spaß und viel Erfolg dabei wünschen Euch Wolfgang und Ulla.



Der entscheidende Moment des Übersteigens bei Mifunes Schüler K. Ito (9. Dan)



Wir beginnen mit der Situation nach dem ersten Tsugi-ashi-Schritt. Uke (derjenige, der mit Tai-otoshi angreifen will) macht einen zweiten etwas größeren Tsugi-ashi-Schritt nach hinten, vergrößert den Abstand, um das Gleichgewicht zu brechen, und setzt seinen rechten Fuß nach innen gedreht auf. Während dieses zweiten Schrittes hat Tori den Griff seiner rechten Hand von Ukes Revers zu dessen Ärmel gewechselt.

Anstatt seinen linken Fuß abzusetzen, verlängert Tori den Schritt nach vorne, während sich Uke bereits eindreht. Dabei greift Tori mit der linken Hand Ukes Gürtel und kann dadurch auch Ukes Hüfte ein wenig blockieren. Während sich Uke weiter eindreht, steht Tori auf dem linken Fuß...



... und hat seinen rechten Fuß in der Luft. In dieser Position kann Tori nun den Abstand zu Uke kontrollieren, mit dem rechten Fuß über Ukes rechtes Bein steigen und mit dem Körper seitlich an Uke vorbei gehen.

Tori bringt nun auch sein linkes Bein seitlich an Ukes rechtem Bein vorbei, zieht Uke mit der linken Hand an dessen Gürtel nach vorne-oben, bringt Uke aus dem Gleichgewicht und schiebt seine Hüfte vor Uke Hüfte. Toris rechte Hand unterstützt den Gleichgewichtsbruch, indem sie ebenfalls nach vorne-oben zieht.



Das Vollenden des Wurfes ist dann nur noch eine reine „Formsache“.

Im Bild rechts ist noch einmal die Position und die Arbeit von Toris linker Hand zu sehen.

Im Gegensatz zum O-goshi und Uki-goshi, bei denen Toris Arm Uke gegen die eigene Hüfte zieht, wird Uke bei Tsuri-goshi aktiv nach oben gezogen. Dies ist auch deshalb nötig, weil Ukes Schwerpunkt durch den Tai-otoshi-Angriff sehr tief ist.



Nage-waza-ura-no-Kata:
Konter gegen Nage-no-Kata und weitere Wurftechniken

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 5: Obi-otoshi mit O-guruma kontern

Wissenswertes über Obi-otoshi

Obi-otoshi ist eine heutzutage nahezu unbekannte Wurftechnik, da sie vermutlich schon mit Beginn des 19. Jahrhunderts kaum noch im Randori angewendet wurde. In der ersten Fassung der Gokyo-no-waza, war Obi-otoshi noch enthalten, nach der Revision 1920 nicht mehr.

In vielen alten Jujutsu-Stilen - aber auch beim Sumo - kämpft(e) man im Jigotai und das Greifen des Gürtels zum Werfen war durchaus gebräuchlich. In der Koshiki-no-Kata sind z.B. eine ganze Reihe von Aktionen enthalten, bei denen der Gürtel des Partners gegriffen wird, um diesen anzugreifen. Das Randori im Judo bevorzugte jedoch eine aufrechtere Körperhaltung (Shizentai) und den bekannten „Ärmel-Kragengriff", sodass Techniken, bei denen der Gürtel gefasst wird, seltener wurden. In der Gokyo-no-waza ist einzig noch Tsuri-goshi verblieben, nachdem Obi-otoshi und Hikikomi-gaeshi 1920 herausgenommen wurden.



Obi-otoshi aus K. Sasaki: „Djudo" (Budapest 1907)

Wissenwertes über O-guruma

Häufig ist zu lesen, dass Kyuzo Mifune der Erfinder des O-guruma gewesen sei. Dies ist zwar nicht ganz richtig, aber Mifune muss dennoch als einer der bedeutendsten Spezialisten für diese Technik gelten.

Der Name O-guruma tauchte erstmals in Verbindung mit der neu gefassten Gokyo-no-waza von 1920 auf. Davor machte man keinen Unterschied zu Harai-goshi, sondern verwendete den Spitznamen „Mawari-komi-harai-goshi" (etwa: „Harai-goshi mit kreisförmigem Eingang"). Da O-guruma jedoch weitgehend ohne Hüftkontakt geworfen wird, handelt es sich dabei um eine Ashi-waza, sodass es nur konsequent war, einen eigenen Namen festzulegen.

In T. Daigo: „Wurftechniken des Kodokan Judo, Band 2" (Verlag Dieter Born) ist eine Erklärung von Mifune zu O-guruma enthalten, die an dieser Stelle auch deshalb wiedergegeben werden soll, weil sie die ganze Faszination des Judo widerspiegelt.

»[...] Die Technik O-guruma ähnelt auf den ersten Blick dem Harai-goshi. Normalerweise hieß es, eine körperlich kleine Person könne eine körperlich größere Person nur mit einer »kleinen Technik« werfen. Als »kleine Techniken« sind zum Beispiel zahlreiche Fuß- und Beintechniken [Ashi-waza], wie etwa Ko-soto-gari oder De-ashi-harai, zu nennen. Aber ich habe mir überlegt, ob es denn nicht zum Problem wird, wenn sich bei einem sehr viel größeren Partner gar keine Gelegenheit ergibt, um eine kleine Technik anzusetzen, und ob es denn nicht doch auch in dem Fall eine Methode geben würde, wie die kleine Person die große Person werfen kann. Wenn sich ein Großer und ein Kleiner gegenüberstehen, ist das Zentrum (=der Schwerpunkt) des Großen höher als das des Kleinen und deshalb ist der erstere instabiler als der letztere. Wenn der Partner den Außenkreis bildet, bilde ich selbst den Innenkreis. Aus dieser Überlegung heraus habe ich entsprechend des Prinzips »Der Antrieb des Innenkreises muss den Außenkreis kontrollieren« eine Methode erdacht, wie ich als kleine Person einen großen Partner in einer großen Bewegung werfen kann, was zu der Technik O-guruma geführt hat. Das Bein, das ich beim Erkennen einer Unaufmerksamkeit nach vorne gebracht habe, lasse ich so wie eine Holzschwelle rotieren, und entreiße das Zentrum des größeren Partners, das sich oberhalb befindet. [...]«



Endphase eines O-guruma aus Mifune „Canon of Judo" (1956)

Obi-otoshi aus dem Stand

In der Nage-waza-ura-no-kata wird Obi-otoshi aus der Rückwärtsbewegung des Angreifers geworfen (siehe nächste Seite). Bei der Vorstellung der Angriffstechnik verzichten wir jedoch darauf und demonstrieren der Einfachheit halber die Technik aus dem Stand, auch weil hierbei die Notwendigkeit für Tori, den rechten Fuß korrekt zu positionieren, noch deutlicher wird.

Wenn man sich einen Obi-otoshi so anschaut, könnte man ihn leicht mit einem klassischen Sukui-nage verwechseln. Bei letzterem wird aber nicht der Gürtel gefasst, sondern Tori „schaufelt" mit seinen Händen Ukes Beine nach oben, was dem Sukui-nage auch seinen Namen - übersetzt „Schaufelwurf" - gegeben hat.



Toris Griff an Ukes Gürtel



Tori hat Ukes Gürtel mit der rechten Hand gefasst. Sowohl der Griff mit der Handfläche nach oben als auch mit der Handfläche nach unten ist möglich. Für den späteren Wurf ist aber eindeutig die Variante mit der Handfläche nach unten effektiver. Tori bringt zum Auftakt seinen rechten Fuß seitlich vor Ukes rechten Fuß.

Danach schiebt Tori seinen linken Arm vor Ukes Oberkörper. Währenddessen schwingt er sein linkes Bein halbkreisförmig weit hinter Ukes rechten Fuß, bringt seine Hüfte unter Ukes Schwerpunkt eng an dessen Hüfte und richtet sich auf.



Tori steht nun im Jigotai schräg hinter Uke und fixiert mit seiner linken Hand Ukes Hüfte (je nach Ukes Reaktion mit oder ohne Ukes Arm eingeklemmt zu haben, s.a. unten rechts). Während sich Tori weiter mit dem Oberkörper aufrichtet, zieht er Uke an dessen Gürtel nach oben, bringt seine Hüfte nach vorne und schiebt Uke mit der Rückseite seines Oberarmes nach hinten.

Wenn Tori den derart ausgehobenen Uke fallen lässt und hinter sich wirft, dreht er sich nach rechts, um Ukes Fall visuell zu kontrollieren.



Es gibt zwei Varianten des Angriffs mit dem linken Arm: Tori kann seinen Arm entweder über Ukes rechten Arm oder unter unter dessen rechten Arm hindurch vor Ukes Brust bringen.



Rechts: Wenn Ukes rechter Fuß im Moment von Toris Angriff vorne steht, kann Tori weiter hinter Uke gelangen, was den Wurf noch effektiver machen kann. Im Bild deutlich zu sehen ist der Zug an Ukes Gürtel und die Kontrolle der Hüfte mit dem linken Arm, ohne Ukes Arm einzuklemmen.

Obi-otoshi mit O-guruma kontern

Obwohl diese Kontertechnik nicht sonderlich schwierig ist, bietet sie eine besondere technische Finesse, denn sie ist ein Paradebeispiel für das Prinzip „der Innenkreis kontrolliert den Außenkreis“. Um mit Obi-otoshi angreifen zu können, muss der Angreifer mit Schwung im Halbkreis um den rechten Fuß des Partners herumgehen, also mit einer kreisförmigen Bewegung in Wurfposition gelangen. Genau dies eröffent die Konterchance - namlich genau dann, wenn Tori den Mittelpunkt des Kreises besetzt, auf dessen Bahn Uke angreift.

Durch Blockieren der vorkommenden Schulter Ukes beschreibt Ukes Oberkörper überdies einen kleineren Kreis als dessen Füße. Da nun die Zentrifugalkraft stärker auf Ukes Beine wirkt als auf den Oberkörper, kommt Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht. Toris Aufgabe ist es, dies im richtigen Moment mit seinem rechten Bein und dem Zug der Hände auszunutzen und Uke ein Rad schlagen zu lassen. Für einen Moment scheint es im Wurf so, als ob Tori regungslos in der Standwaage stehen würde.



Uke und Tori stehen beide in Rechtsauslage (Migi-shizentai). Während Tori normal mit Ärmel-Kragengriff gefasst hat, hat Uke mit seiner rechten Hand Toris Gürtel gefasst (Empfehlung: Handteller zeigt nach unten). Aus dieser Position heraus macht Uke einen großen Schritt rechts zurück und zwingt Tori, zu folgen. Danach geht Uke mit links einen großen Schritt zurück und zieht dabei Tori so mit nach vorne, dass dieser seinen rechten Fuß nach vorne setzt. Aus dieser Position heraus kann Uke nun mit Obi-otoshi angreifen.



Uke positioniert zunächst seinen rechten Fuß vor Toris vorne stehenden Fuß. Danach macht er einen großen halbkreisförmigen Schritt mit links hinter Toris rechten Fuß und bringt dabei seinen linken Arm vor Toris Körper (Varianten siehe gegenüberliegende Seite) und zieht seinen rechten Fuß nach um hinter Tori zu gelangen..

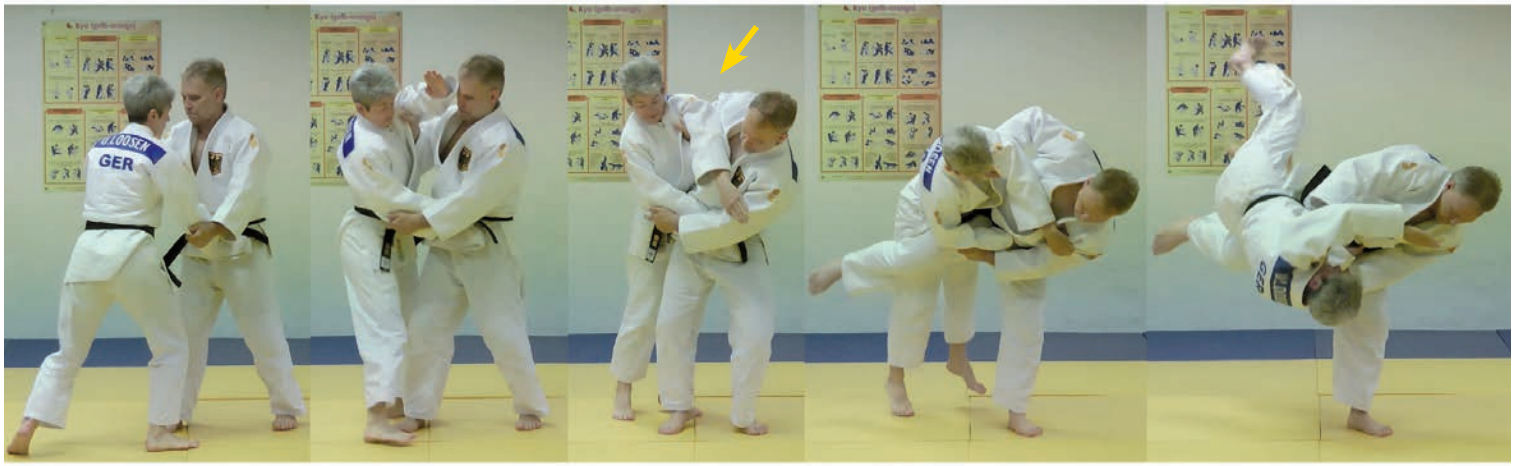
Tori blockiert Ukes vorkommenden Arm mit seinem Körper, lässt Uke im Halbkreis hinter seinen Fuß gehen und bringt seinen linken Fuß nach innen. Ukes Oberkörper und Füße geraten in eine gegenläufige Bewegung, sodass Uke sein Gleichgewicht über die Fußballen nach vorne verliert. Daraufhin bringt Tori sein gestrecktes rechtes Bein mit dem Oberschenkel blockierend und leicht nach hinten schwingend unter Ukes Schwerpunkt vor dessen Unterleib und lässt Uke ein großes Rad über das ausgestreckte Bein schlagen. Am Ende des Wurfes sichert Tori Uke mit beiden Händen.



Entscheidend für das Gelingen der Kontertechnik sind vor allem drei Punkte:

- Tori muss Ukes vorkommenden Arm mit dem Körper blockieren, damit Uke ihn nicht nach hinten aus dem Gleichgewicht bringen kann,
- Tori muss den Innenkreis besetzen, das heißt, er muss mit dem linken Standfuß einen Schritt nach innen machen,
- Uke muss durch eine gegenläufige Bewegung der Beine (nach hinten) und des Oberkörpers (nach vorne) aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Blick ins Detail: kontern gegen die beiden Angriffsvarianten



Im Detail: erst blockiert Tori Ukes vorkommende Schulter...

... bringt dann seinen Standfuß nach innen und besetzt den Innenkreis...

... schwingt sein Bein vor Ukes Unterleib...

... und lässt ihn ein Rad über sein gestrecktes Bein schlagen

Uke muss zum Angriff irgendwie an Toris „Kragenhand“ vorbeikommen und seinen linken Arm vor Toris Oberkörper bringen. Er kann dazu - wie in der oberen Reihe - seinen linken Arm über Toris rechten Arm bringen, oder aber - wie in der unteren Reihe - seinen linken Arm unter Toris rechtem Arm hindurch schieben.

Die obere Variante ist einfach zu kontern, weil Tori mit seiner rechten Hand Ukes Schulter leichter blockieren kann. Ein grundsätzlicher Unterschied zwischen beiden Varianten besteht aber nicht.



Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 6: Okuri-ashi-harai mit Tsubame-gaeshi kontern

Wissenswertes zu Okuri-ashi-harai

Vor einigen Jahren machte der Verfasser unter den Teilnehmern eines ÜL-Ausbildungskurses eine kleine - wenn auch nicht repräsentative - Umfrage zu den beliebtesten bzw. den unbeliebtesten Wurftechniken im Ausbildungsprogramm der unteren Gürtelstufen. Zur großen Überraschung ergab sich, dass Okuri-ashi-harai die unbeliebteste der einbezogenen Techniken war - sowohl in der eigenen Ausführung als auch als Unterrichtsgegenstand.

Wie konnte es sein, dass ausgerechnet diese elegante Technik als so negativ empfunden wurde? Nachfragen ergaben, dass in erster Linie Probleme beim Timing des Fegens und Probleme bei Ukes Fallverhalten ursächlich für die Abneigung waren. Wie man dies in der Anfängermethodik lösen kann, wurde später in der DVD zur Methodik der Wurftechniken (erhältlich bei der Geschäftsstelle des NWJV) dargestellt. Nachfolgend sollen daher nicht methodische Wege bei der Schulung des Okuri-ashi-harai, sondern die hinter der Technik stehende Idee, also das Wurfprinzip, erläutert werden.

Zum Namen „Okuri-ashi-harai“

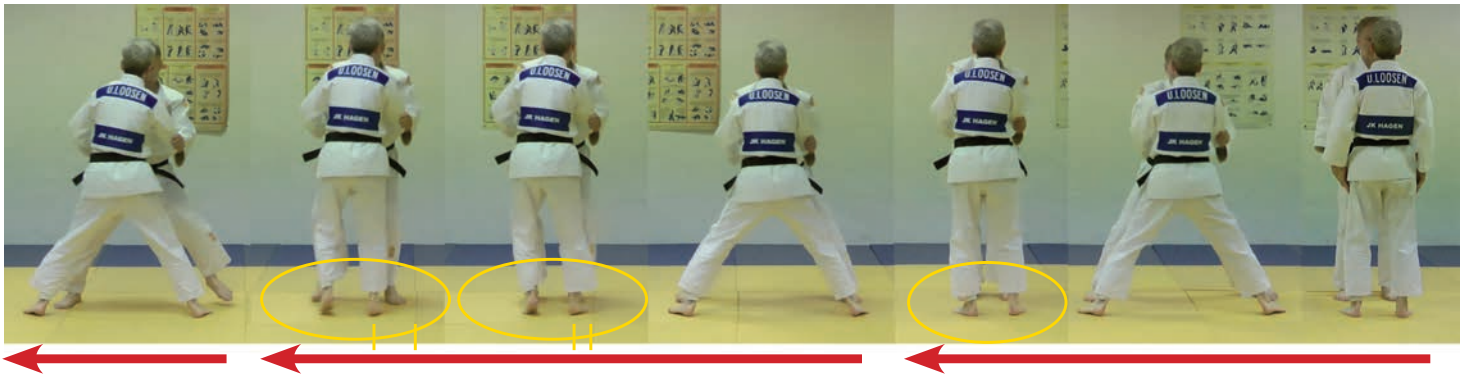
„Okuri“ ist die substantivierte Form des japanischen Verbes „okuru“, was so viel wie „schicken“ oder „senden“ bedeutet, hier aber treffender mit „nachführen“ übersetzt werden kann. Ein Fuß wird also bildlich dem anderen Fuß „nachgeführt“ („nachgesendet“), gegen diesen gefegt und so beide Füße gleichzeitig angegriffen. Dies ist soweit leicht verständlich, beschreibt aber nur die Richtung des Fegens, nämlich genau auf das Standbein Ukes zu. Wirklich zu dessen „Standbein“? Nein, richtig wäre zu sagen: „zu dessen anderem Bein“, denn das zweite Bein steht im Moment des Fegens nicht.

Die Erklärung hierfür liegt in der Bewegung. Bewegt sich ein Mensch im Schritttempo (also gehend), so hat er in jeder Phase des Gehens mit mindestens einem Fuß Bodenkontakt. Mit jedem neuen Schritt gibt es einen Belastungswechsel von links nach rechts oder umgekehrt. Während dieser Gewichtsverlagerungen lastet stets Körpergewicht auf dem Untergrund, wobei ein überlappender Wechsel der Belastung von einem Fuß auf den anderen erfolgt.

Wird das Bewegungstempo erhöht, kommt es zu einem Übergang vom Gehen zum Laufen. Die beim Gehen überlappende Belastung beider Füße beim Übergang zu einem neuen Schritt wird immer geringer. Ist Lauftempo erreicht, gibt es gar keine Überlappung mehr. Zwischen der Entlastung des einen und der Belastung des anderen Fußes gibt es eine kurze „Schwebephase“, in der keiner der Füße mehr festen Kontakt zum Untergrund hat. Ein Fuß ist also entlastet, während der andere noch nicht belastet ist. Je höher das Tempo wird, desto länger dauert die Schwebephase an, die sich bei noch höherem Tempo zu einem Springen entwickelt.

Genau diese Schwebephase ist der günstigste Moment des Angriffs mit einem Okuri-ashi-harai, weil der Reibungswiderstand zwischen Füßen und Matte praktisch aufgehoben ist. Stimmt das Timing nicht, oder bewegt sich Uke zu langsam, so dass die Schwebephase aufgrund des zu geringen Bewegungstempos noch nicht erreicht wurde,

Bedeutung der Steigerung des Bewegungstempos bei Okuri-ashi-harai (Achtung: die Bilder sind von rechts nach links angeordnet)



Dritter Schritt: Tori beginnt seine Fegebewegung, mit der er Ukes rechten Fuß dem linken „nachschickt“

Zweiter Schritt seitwärts. Es wurde mehr Fahrt aufgenommen. An den Schatten unter Ukes Füßen kann man erkennen, dass Uke bei herangezogenen Füßen über die Matte gleitet. Dies sieht man auch an dem Versatz gegenüber der Mattenritze und dem Hintergrund.

Erster Schritt seitwärts. Der Schritt ist langsam, sodass Uke nach dem Heranführen des rechten Fußes auf beiden Füßen steht und einen langsamen Belastungswechsel vornimmt. Bei diesem Tempo kann Tori noch nicht leicht und mühelos fegen.



Der Rest ist nur noch Formsache. Uke muss Körperspannung halten und so lange wie möglich mit der Brust zu Tori gewandt sein.
Achtung: beim Heranführen der Füße (Tsugi-ashi) dürfen die Füße niemals geschlossen werden - immer eine Fußlänge Abstand halten!

muss Tori den Reibungswiderstand zwischen Ukes Füßen und der Matte mit viel Kraft überwinden. Aus einem eleganten Fegen wird dann oft ein gewaltsames Treten.

Tadao Otaki, einer der bedeutendsten Lehrer des Kodokan, beschrieb die Idee des Okuri-ashi-harai im Jahr 1959 folgendermaßen (aus T. Daigo, Wurftechniken des Kodokan-Judo, Bd. 2, Verlag Dieter Born):

„Wenn man in Fahrt kommt und sich schnell zur Seite bewegt, dann entsteht ein Moment, in dem der Körper des Partners auf keinen der beiden Füße kommt, sondern in der Luft schwebt. Diesen einen Moment muss man erwischen und den sich später bewegenden Fuß des Partners (Anm.: den Fuß, den er nachtzieht) so fegen, dass er in die Richtung, in die er sich bewegt, geschickt wird – dann ist es möglich, durch das Fegen nur eines Fußes des Partners dessen beide Füße zusammen zu fegen und man kann den Partner leicht zur Seite hin umwerfen. Das ist das Prinzip der Technik namens Okuri-ashi-harai."

Ein weiteres Detail zum Namen soll nicht unerwähnt bleiben. Der Kodokan hat offiziell die Schreibweise „harai" festgelegt, der wir auch hier folgen. International weiter verbreitet ist jedoch „barai". Die Bedeutung ist aber dieselbe. Es handelt sich lediglich um eine etwas andere Umsetzung der japanischen Aussprache in westliche Schrift.

Wissenswertes zu Tsubame-gaeshi

Namen von Wurftechniken wurden zu Lebzeiten J. Kanos von diesem festgelegt und folgten zwar einigen Grundsätzen, aber keinem einheitlichen System. Hinzu kamen Spitznamen von Techniken, die sich im Laufe der Zeit herausgebildet hatten. Jahre nach Kanos Tod (1938) wurden von einer Arbeitsgruppe des Kodokan zwischen 1956 und 1984 die Benennungen der Wurftechniken überarbeitet. Die Richtlinien für die Benennung von Kontertechniken kann man folgendermaßen zusammenfassen:

- In der Regel erhält die Kontertechnik den Namen der Technik, mit der gekontert wird.
- Bei Kontertechniken, die eine besondere Charakteristik in Bezug auf die Angriffstechnik aufweisen und/oder bei denen aufgrund unterschiedlicher Varianten nicht immer eindeutig ist, wie die Wurftechnik, mit der letztendlich gekontert wird, zu bezeichnen ist, wird an den Namen der Angriffstechnik (oder einer verkürzten Form) der Begriff „gaeshi" (jap. „umdrehen") angehängt. Beispiele sind O-soto-gaeshi, Hane-goshi-gaeshi usw.
- Gibt es im Bewegungsverlauf der Kontertechnik jedoch ein besonderes Charakteristikum und ist hieraus ein Name entstanden, der schon vor Einsetzung der Arbeitsgruppe allgemein verwendet wurde, blieb diese Bezeichnung erhalten. Dies betrifft jedoch nur Uchi-mata-sukashi und Tsubame-gaeshi, wobei Letztere besonders bemerkenswert ist.

Tsubame ist das japanische Wort für „Schwalbe". Sie gilt aufgrund ihrer Flugakrobatik als Inbegriff von Flinkheit und Wendigkeit. Die Bewegung von Toris Füßen beim Tsubame-gaeshi erinnert an den Flügelschlag dieses Vogels. Tsubame-gaeshi gehört also zu den wenigen Techniken, deren Name eine bildhafte Metapher aus der Natur zugrunde liegt. Ein weiteres Beispiel hierfür ist Yama-arashi („Bergsturm"), dessen Bewegungsablauf an das Wüten eines Sturms über Berg und Tal erinnert.

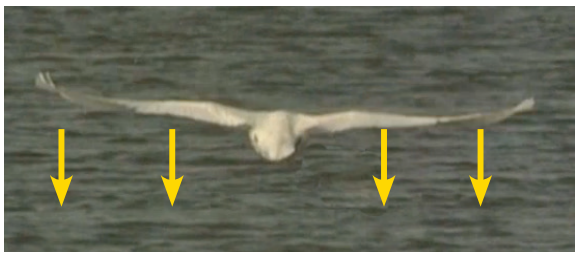
Gelten Fußfegetechniken allgemein schon als Inbegriff ökonomischer Wurftechniken, mit denen der Gegner mittels präzisem Timing und extrem wenig Kraftaufwand geworfen werden kann, gilt dies in besonderer Weise für Tsubame-gaeshi.

Vergeich der Flügelbewegung eines Vogels mit der Fußbewegung beim Tsubame gaeshi

Fliegt ein Vogel im so genannten „Ruderflug", bewegt er seine Flügel alternierend auf und ab. Beim Aufschlag werden die Flügel im Ellenbogen (auch Vögel besitzen Oberarmknochen, Elle, Speiche und ein Gelenk dazwischen) gebeugt, um die Luftangriffsfläche zu reduzieren - schließlich will sich der Vogel nicht nach unten drücken. Die Federn werden dabei etwas aus dem Wind gedreht.



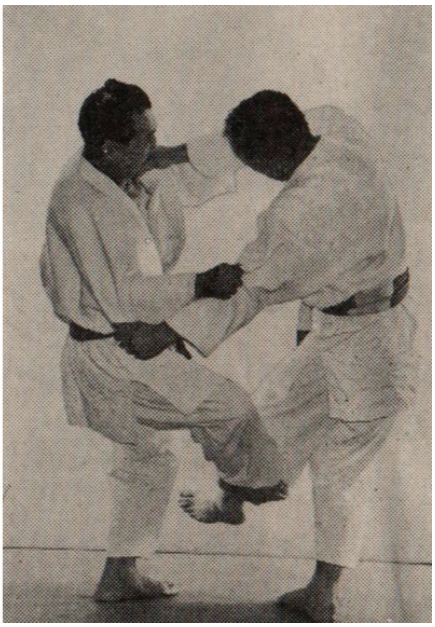
Zum Abschlag werden die Ellenbogen gestreckt und der Vogel drückt seine Flügel kraftvoll nach hinten-unten, um Vor- und Auftrieb zu erzeugen.



Zum erneuten Aufschlag beugt er die Flügel wieder und zieht sie leicht nach vorne. Dadurch entsteht eine Art Schleifenbewegung, deren Ausprägung von der Fluggeschwindigkeit abhängt.

Ähnlich agiert Tori beim Tsubame-gaeshi. Wenn er Ukes Fuß ausweicht, beugt er sein Knie. Nachdem Ukes Fuß Toris ursprüngliche Fußposition passiert hat, streckt Tori sein Knie wieder, um in einer schleifenförmigen Bewegung selbst kraftvoll zu fegen.





Tsubame-gaeshi ist zweifellos eine der elegantesten Wurftechniken des Judo. Leider sind in den letzten Jahren Fußfegetechniken generell ein wenig aus dem Blick vieler Aktiven geraten - und damit leider auch Tsubame-gaeshi. Es ist nur zu wünschen, dass dieser Trend wieder ein wenig umgekehrt wird.

Vielleicht kann diese Folge einen kleinen Beitrag dazu leisten, die Faszination dieser Technik(en) wieder zu entdecken.

Viel Spaß beim Üben wünschen Euch
Ulla und Wolfgang

Links: Tsubame-gaeshi von K. Ito, einem Schüler Mifunes, aus dessen Buch über Nage-waza-ura-no-Kata. Deutlich ist das lockere Zurück- und wieder Vorschwingen des Beines aus dem Kniegelenk heraus zu sehen (auch wenn es an Ende schon wieder gebeugt ist).

Okuri-ashi-harai in der Nage-no-Kata

Das Wesentliche zum Prinzip des Okuri-ashi-harai wurde bereits weiter oben erläutert. Die untenstehende Bildfolge zeigt die Aktion in der Nage-no-Kata aus Sicht von Shomen (Joseki). Deutlich ist dabei zu sehen, dass Tori und Uke ihre Knie jeweils leicht gebeugt haben, nicht „stocksteif“ zur Seite gehen und auch nicht auf und ab hüpfen.

Im Bild kann leider die erforderliche dynamische Steigerung des Bewegungstempos nicht eingefangen werden. Genau dies ist aber aus den erläuterten Gründen für ein Gelingen der Technik unabdingbar.



Ende des zweiten Schrittes: im Übergang zum dritten Schritt haben die Füße keinen festen Kontakt zur Matte



Tori und Uke stehen sich in „Greifabstand“ gegenüber. Uke will den Griff aufnehmen, worauf Tori reagiert und seinerseits schnell zufasst. Die Griffaufnahme - jeweils rechte Hand am Kragen und linke Hand am Ärmel - erfolgt praktisch gleichzeitig, jedoch wird sie von Uke initiiert.

Kaum dass Tori zugefasst hat, beginnt er mit Tusgi-ashi-Schritten zur Seite zu gehen. Durch Druck mit seiner linken Hand gegen Ukes Ellbogen und damit gegen dessen Körperseite, nimmt er Uke in die Seitwärtsbewegung mit. Das Bewegungstempo ist zunächst langsam.



Nach Ende des ersten Schrittes macht Tori einen erneuten Schritt zur Seite und beschleunigt dabei deutlich. Die höhere Geschwindigkeit des zweiten Schrittes führt dazu, dass beide über die Matte gleiten. Tori hält den Druck mit seiner linken Hand aufrecht, um Uke noch weiter beschleunigen zu können.

Tori macht einen dritten Schritt zur Seite. Dabei beschleunigt er abermals und drückt Uke mit seiner rechten Hand etwas nach oben, wobei er den seitlichen Druck mit der linken Hand aufrecht hält. Bei diesem dritten Schritt senkt Tori seinen Schwerpunkt etwas ab, was anschließend ein kraftvolleres Fegen ermöglicht.



Wenn Uke damit beginnt, seinen rechten Fuß zum linken nachzuziehen, setzt Tori seine linke Fußsohle seitlich an Ukes Knöchel an und folgt der Bewegung von Ukes Fuß. Sobald Uke seinen Fuß absetzen möchte, verstärkt Tori die Fegeaktion aus dem ganzen linken Bein heraus, schiebt genau im Moment des „Schwebens“ (siehe vorne) Ukes linkes Bein gegen dessen rechtes...

... und fegt auf diese Weise beide Füße Ukes zur Seite weg. Die rechte Hand drückt dabei nach oben-links, während die linke Hand Ukes Ellenbogen nach innen-oben drückt. Auf diese Weise unterstützen Toris Hände die Wurfbewegung. Uke darf sich nicht nach links drehen, bevor seine Füße in der Luft sind, da Tori sonst seine Fersen von hinten regelrecht ummähen wird.

Okuri-ashi-harai mit Tsubame-gaeshi kontern

Tsubame-gaeshi kann nur dann erfolgreich angewendet werden, wenn man den Angriff des Gegners rechtzeitig erahnt - oder wenn man ihm eine Falle stellt. Genau das tut Tori hier.

Indem Tori den zweiten Schritt beschleunigt, bietet er Uke im Prinzip einen Okuri-ashi-harai an. Wenn dieser darauf hereinfällt, hat Tori einen Informationsvorsprung, den er für den Konter nutzen kann. Dazu kommt noch ein weiteres, fast winziges Detail, das Toris Aktion schneller macht.

Tori muss, wie nebenstehend erläutert, seinen linken Fuß und auch seinen Körper möglichst schnell etwas von Uke weg nach hinten bringen, damit Ukes Fegeaktion Toris Standfuß nicht treffen kann. Dazu bedient sich Tori eines kleinen Tricks. Indem er den nachziehenden Fuß im zweiten Schritt etwas dichter an Uke heranbringt, kommt sein Schwerpunkt hinter seine Füße. Dies erlaubt ihm, seinen Fuß und seinen Körper etwas schneller und mit Zug auf Uke nach hinten zu bringen, als würde er den rechten Fuß beim zweiten Schritt gerade an den linken heranführen.



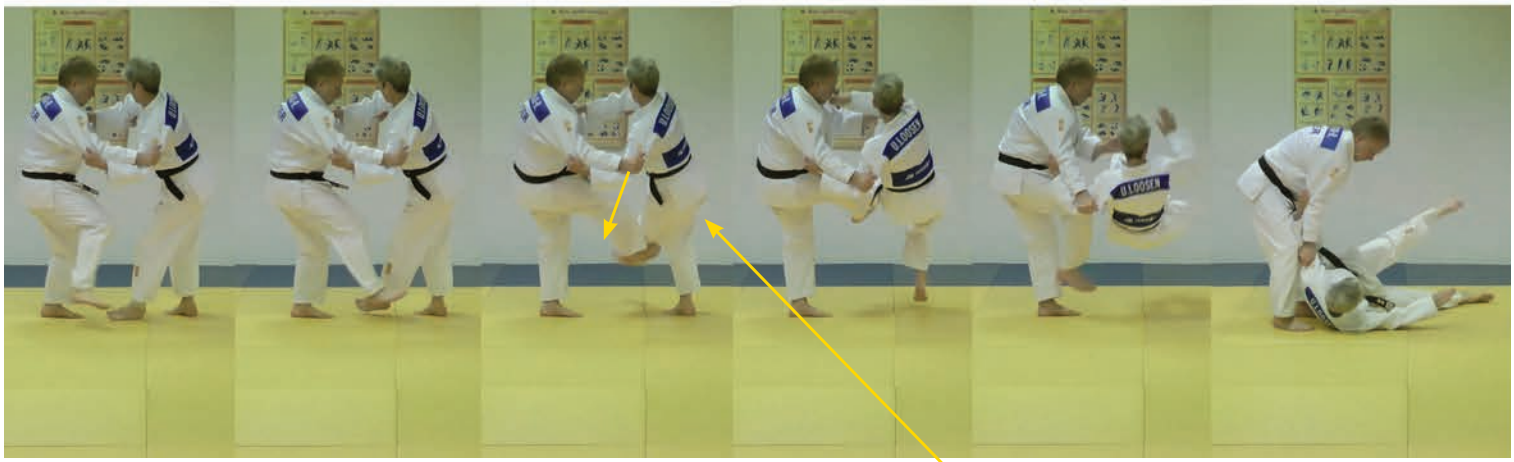
Wichtig: Tori muss sein linkes Standbein von Uke weg bringen, damit Ukes Angriff nicht Toris Standbein trifft. Im günstigsten Fall bekäme Tori nur einen Tritt an die Innenseite seines Schienbeins, im ungünstigsten Fall kann Ukes Knie eingeklemmt werden.



Erster Schritt seitwärts: Tori und Uke machen einen Tsugi-ashi-Schritt zur Seite. Am Ende des Schrittes greift Tori mit seiner rechten Hand an Ukes Ärmel um, damit er später besser ziehen und sichern kann.

Zweiter Schritt: Tori beschleunigt etwas, um Uke zu einem Okuri-ashi-harai zu verleiten. Seinen nachziehenden rechten Fuß setzt er etwas nach vorn zu Uke hin, um sofort mit links nach hinten gehen zu können.

Dritter Schritt: Tori bringt seinen linken Fuß von Uke weg und zieht seinen rechten Fuß nach. Sobald Uke zu fegen beginnt, klappt Tori seinen Unterschenkel locker aus dem Knie nach hinten.



Uke fegt unter Toris abgeklapptem rechten Unterschenkel hindurch. Sobald Ukes Fuß Toris Fuß passiert hat, bringt Tori seinen rechten Fuß schleifenförmig nach vorne gegen Ukes Knöchel. Bei dieser Aktion versucht Tori, so wenig Körpermasse wie möglich zu bewegen, um möglichst schnell sein zu können.

Uke realisiert, dass sein Fuß das Ziel verfehlt hat. Daraufhin will er den Fuß wieder zurückbringen und in den sicheren Stand kommen. Dies baut aber eine Gegenspannung gegen Toris fegenden Fuß auf, die erst recht dazu führt, dass Uke schwungvoll geworfen wird. Toris Zug mit der linken Hand nach rechts-unten besorgt ein Übriges.

Lehrgangshinweis:

Am 29. Juni findet in Bonn ein Lehrgang zur Nage-waza-ura-no-Kata mit dem Autor statt. Die Ausschreibung ist auf der Homepage des NWDK unter „Kata“ sowie unter „Kreise - Bonn“ zu finden.

Wichtiges Detail: die Schleifenbewegung von Toris Fuß.



Tori geht nach schräg hinten, damit sein linker Fuß nicht von Ukes Fegebewegung getroffen werden kann...

... zieht den rechten Fuß nach, also ob er ihn vor seinen linken Fuß bringen wollte...

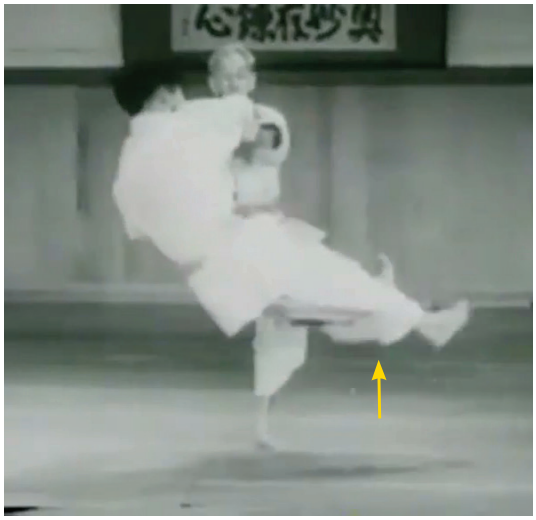
... klappt plötzlich seinen Unterschenkel locker aus dem Knie nach hinten...

... lässt ihn in einer Schleifenbewegung wieder nach vorne schnellen und fegt.

Einfachere Alternative: Ukes Standbein mit wegfegen

Schaut man sich die bekannten Filmaufnahmen von Mifune und Sugata an, stellt man fest, dass beide anstatt Ukes angreifendes Bein zu fegen, das Standbein Ukes zumindest gleichzeitig mit wegfegen (s. Bilder rechts). Diese Variante ist natürlich ebenfalls sehr effektiv, und dabei deutlich einfacher, weil ja kein sich schnell bewegendes Ziel getroffen werden muss, sondern ein stehendes. Außerdem funktioniert diese Variante auch ohne Gegenspannung von Ukes fegendem Bein.

Bemerkenswert: wenn Tori links zurückgeht, entsteht auf Uke ein Zug, den dieser nur damit kompensieren kann, dass er entweder nachgibt und nach vorne geht oder sein Gesäß zum Ausgleich nach hinten nimmt, was seine Haltung zum Fegen schwächt.



Kaum zu erahnen, aber Mifune greift tatsächlich das „zweite“ Bein Ukes an (Standbild aus dem Film „Essence of Judo).



Wir beginnen nach dem zweiten Tsugi-ashi-Schritt. Tori setzt seinen linken Fuß nach schrägt hinten, bietet seinen linken Fuß zum Fegen an...

... klappt seinen Unterschenkel nach hinten, lässt Ukes fegenden Fuß ins Leere laufen, macht eine schleifenförmige Bewegung mit dem rechten Fuß...



... setzt seine Fußsohle in der Kniekehle von Ukes rechtem Standbein an...

... und fegt Ukes Beine hoch. Mit den Armen macht er eine Gegenbewegung zur anderen Seite und wirft so mit Tsubame-gaeshi



Bei Mifunes Schüler Sugata ist es eindeutig: er fegt Ukes Standbein (Standbild aus dem Lehrfilm der Meiji-Universität).

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata und weitere Wurftechniken

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 7: Ko-uchi-gari mit Hiza-guruma kontern

Wissenswertes über Ko-uchi-gari

Ko-uchi-gari ist eine ausgesprochen vielseitig anwendbare Technik, von der es zahlreiche Variationen gibt. Vom Grundgedanken her greift Tori mit seinem rechten Fuß Ukes rechten - also den diagonal gegenüberliegenden - Fuß von innen her an, sichelt den Fuß von hinten nach vorne von der Matte weg und drückt Uke nach hinten um.

Die verschiedenen Varianten unterscheiden sich vor allem im Verhältnis zwischen der Wurfbewegung der Füße und dem Drücken mit den Händen bzw. dem Oberkörper. Außerdem lassen sich sowohl die Zugrichtung der Hände als auch die Richtung, in die gesichelt wird, mannigfaltig variieren.

Ko-uchi-gari / - barai / -gake / -maki-komi?

Weil es so zahlreiche Varianten gibt, besteht vielerorts auch das Bedürfnis, diese mit eigenen Namen zu benennen. Der Kodokan - so viel sei hier schon vorweg genommen - hat sich gegen eine Ausdifferenzierung offizieller Bezeichnungen für diese Varianten entschieden.

Die IJF, die eine gemeinsame Arbeitsgruppe mit dem Kodokan zur Benennung der Wurftechniken hatte, führt „Ko-uchi-maki-komi“ als Yoko-sutemi-waza. Die Bezeichnung „Ko-uchi-gake“ ist verschiedentlich zu lesen/hören, wenn damit Varianten beschrieben werden sollen, bei denen Tori mit seinem Fuß eine Hakelbewegung macht und/oder mit der Wade anstelle der Fußsohle wirft.

Die Einführung der Bezeichnung „Ko-uchi-barai“ wurde von der Arbeitsgruppe zur Festlegung von Namen im Kodokan diskutiert, aber verworfen. Dennoch taucht der Name in der aktuellen Kyu-Prüfungsordnung des DJB auf. Dies geht zurück auf Anton Geesink, der in seinem Buch „Judo in Evolution“ (Utrecht 1971, Erstauflage 1969) die Meinung vertrat, man müsse die Widersprüche in der japanischen Terminologie beseitigen (S. 9f), und dies daran festmachte, dass „Ko-uchi-gari“ und „Ko-uchi-barai“ grundlegend unterschiedliche Techniken seien. Geesink erläutert hierzu seine Sicht der Dinge:

„*Gari wird an dem Bein ausgeführt, auf dem Uke in diesem Moment steht, auf seinem Standbein. Dagegen wird Barai gerade nicht an diesem Standbein ausgeführt, sondern an dem anderen Bein, dem losen, sich in Bewegung befindlichen, also an dem Bein, das geht.*“

Vor diesem Hintergrund definierte Geesink die Wurfgruppen „Gari“ und „Barai“, die heutzutage als Wurfprinzipien „Sicheln“ und „Fegen“ in der Dan-Prüfungsordnung des DJB auftauchen und bei der Prüfung zum 4. Dan zu erläutern sind. Sie sind erkennbar aus einer Analogiebildung des (vermeintlichen) Unterschiedes zwischen De-ashi-barai und Ko-soto-gari entstanden.

Etwas Vergleichbares wurde auch am Kodokan diskutiert, jedoch abgelehnt, da man konsequenter Weise z.B. auch O-soto-gari und O-uchi-gari hätte (namentlich) ausdifferenzieren müssen. So blieb es dabei, dass lediglich De-ashi-harai, Ko-soto-gari und Ko-soto-gake namentlich unterschieden werden, jedoch bei O-soto-gari, O-uchi-gari und Ko-uchi-gari keine Differenzierung der Namen vorgenommen wurde. Man beließ es also bei den Benennungen, die zu Lebzeiten Jigoro Kanos vergeben worden waren.

Namen und Wurfprinzipien

Die Widersprüchlichkeiten, die Geesink in den japanischen Namen gesehen hatte, rührten daher, dass er aus den Benennungen biomechanische Funktionsprinzipien ableiten wollte. So sind diese Namen allerdings nicht gedacht und auch nie gedacht gewesen. Von daher hat Geesink den falschen Maßstab an die Bedeutung von Namen angelegt. Damit machte er sich unglücklicherweise zu einem Vorreiter westlicher Namenserfindungen von Judotechniken.

T. Daigo (Wurftechniken des Kodokan-Judo, Band 2) erläutert die Kernpunkte des nachfolgend dargestellten Ko-uchi-gari folgendermaßen:

„*Dabei ist es auch entscheidend, dass Tori seinen Körper nach hinten bewegt, während er weiterhin frontal zu Uke hin gewandt bleibt. Falls er sich nämlich mit dem Körper nach links drehen und dann versuchen würde, zu sicheln, dann käme sein Körper in eine instabile seitliche Haltung und es hätte nicht nur das Sicheln keine Wirkung, sondern es bestünde auch die Gefahr, dass Uke den Fuß anheben und auf diese Weise ausweichen oder dass er sogar kontern könnte.*

Desweiteren ist es auch entscheidend, dass Tori den günstigsten Moment für das Sicheln mit dem rechtem Fuß erwischt. Sichelt er zu früh, kann Uke seinen rechten Fuß anheben und ausweichen; sichelt er umgekehrt zu spät, ist Ukes Körpergewicht bereits auf dem rechten Fuß, so dass dieser nicht mehr weggesichelt werden kann. Das heißt, Tori muss genau den Moment erwischen, in dem Uke zwar bereits Gewicht auf den nach vorne gehenden rechten Fuß gebracht hat, er aber eben immer noch dabei ist, diesen auf die Matte zu setzen.“

Das, was Geesink als „Ko-uchi-barai“ bezeichnet, ist nach Daigo also ein zu früh angesetzter Ko-uchi-gari, während der „Geesink´sche Ko-uchi-gari“ Daigo zufolge zu spät angesetzt wird. Was Daigo als den zu erwischenden Moment beschreibt, ist nach Geesink genau die Schnittstelle zwischen „gari“ und „barai“.

Widersprüche bei den Kontertechniken?

In der Nage-waza-ura-no-Kata wird Ko-uchi-gari mit Hiza-guruma gekontert. So steht es geschrieben und so wird es auch in Mifunes Buch „Canon of Judo“ demonstriert. Jedoch ist dies nicht ganz so streng zu nehmen. In seinem berühmten Film „Essence of Judo“ kontert Mifune z.B. mit Harai-tsuri-komi-ashi. Mifunes Schüler K. Ito beschreibt drei Varianten des Konterns: mit Sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma und sogar mit Tomoe-nage. Letztere werden wir als Ergänzung auf der letzten Seite vorstellen.

Wir werden im Folgenden zusätzlich zwei Formen des Hiza-guruma unterscheiden. Denn letztlich geht es beim Üben der Kata darum, die Schwachstellen der Angriffstechniken zu studieren und diese situationsadäquat zu kontern. Die feinen situativen Unterschiede, die dann zu den unterschiedlichen Kontertechniken führen, sind gerade für das Studium der Zusammenhänge von allergrößtem Wert. Dabei werden wir so ganz nebenbei feststellen, dass die Grenzen zwischen Hiza-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi und Harai-tsuri-komi-ashi fließend sein können.

Ko-uchi-gari aus der Rückwärtsbewegung werfen

Ko-uchi-gari ist nicht in der Nage-no-Kata enthalten, sodass es dort keine Ausführung gibt, die als Referenz dienen könnte. Jedoch erfolgt der Angriff auch in der Nage-waza-ura-no-Kata aus den üblichen drei Tsugi-ashi-Schritten heraus, die typisch für die Nage-no-Kata sind.

Es gibt wie eingangs beschrieben zahlreiche Varianten der Technik. Mit welcher letztendlich angegriffen wird, ist relativ egal, da der Konter sehr frühzeitig eingeleitet wird und so die Unterschiede nicht zum Tragen kommen. Wir haben uns hier für eine Variante entschieden, bei der Uke sehr dynamisch nach hinten geworfen wird. Tori hebt sein Bein bei der Wurfbewegung mit an, um Ukes Fuß nach oben zu sicheln. Dadurch können Toris Schulter- und Hüftachse übereinander bleiben und Tori ist während der gesamten Aktion frontal zu Uke.

In Verbindung mit einem kräftigen Schieben aus dem ganzen Körper heraus wird Uke relativ hart nach hinten geworfen.

Hinweis:

Diese und alle weiteren Aufnahmen wurden aus einem schrägen Blickwinkel aufgenommen und stellen die Bewegungen nicht aus Sicht von Joseki dar!



Tori und Uke stehen sich auf Armlänge gegenüber. Sie fassen beide mit Rechtsgriff und gehen mit Tsugi-ashi-Schritten von Tori aus gesehen nach hinten.

Beim zweiten Schritt beginnt Tori etwas stärker zu ziehen. Uke leistet etwas Widerstand, so dass Tori und Uke „auf Spannung“ kommen.

Mit Beginn des dritten Schrittes zieht Tori abermals Uke etwas stärker nach vorne...



.. und macht einen großen Schritt nach hinten. Hierdurch zieht er Uke, der seinen Widerstand vergrößert, weit nach vorne. Uke setzt seinen rechten Fuß vor, nimmt aber seinen Oberkörper nach hinten, um gegen Toris Zug Widerstand zu leisten.

In dem Moment, in dem Uke beginnt, sein Gewicht auf den vorderen Fuß zu bringen, setzt Tori seine Fußsohle von hinten gegen Ukes Ferse (Achtung: die Aufnahme zeigt die Situation vor dem Kontakt, weshalb man Toris Fußsohle fast vollständig sieht)...

... und drückt Uke aus dem ganzen Körper nach hinten. Tori hält den Kontakt zu Ukes Fuß so lange wie möglich.



Durch das Hochsicheln des rechten Fußes und den Schub aus Toris Körper hebt Uke vollständig ab und wird nach hinten geworfen. Tori fängt sein Gewicht auf dem rechten Fuß ab, mit dem er zuvor gesichelt hat. Wichtig: Tori bleibt die ganze Zeit frontal zu Uke.



Bilder rechts: Mifune bei einem Ko-uchi-gari (aus „Canon of Judo“, 1956)

Die verschiedenen Kontertechniken gegen Ko-uchi-gari

Die gemeinsame Ausgangssituation für Ukes Angriff



Die Ausganssituation für alle weiteren Varianten ist stets gleich. Tori und Uke stehen sich gegenüber...

...und gehen mit Tsugi-ashi-Schritten von Uke aus gesehen rückwärts. Während des zweiten Schritts greift...

...Tori mit seiner rechten Hand von Ukes Revers an dessen linken Ärmel um.

Wenn Uke mit dem dritten Schritt versucht, Tori zu einem großen Schritt zu veranlassen, macht Tori den Schritt dennoch kürzer und stellt den Fuß rasch auf der Matte ab, damit Uke ihn nicht sicheln kann.

Variante 1: Kontern mit Sasae-tsuri-komi-ashi



Wenn Ukes Fuß Kontakt aufnimmt und er beginnt, zum Wurf nach vorne zu drücken, weicht Tori mit...

... einem großen Schritt schräg links vor aus, dreht sich zu Uke und lässt dessen Druck so ins Leere laufen. Während Tori Ukes Standfuß mit der Sohle seines rechten Fußes blockiert,...

... wirft Tori Uke durch halbkreisförmigen Zug mit der rechten und Druck mit der linken Hand nach vorne.

Variante 2 (Standard): Kontern mit einem normal angesetzten Hiza-guruma



Ob der Konter mit Sasae-tsuri-komi-ashi oder mit Hiza-guruma erfolgt, entscheidet sich durch ein winziges Detail.

Je dichter Toris und Ukes Standbeine aneinanderstehen, desto tiefer am Schienbein kann Tori ansetzen.

Macht Tori - aus welchen Gründen auch immer - seinen Schritt links vor etwas kürzer und hält etwas mehr Abstand zu Uke, erfolgt der Ansatz zwangsläufig am Knie.

Variante 3: Kontern mit einem hoch angesetzten Hiza-guruma



Hiza-guruma-Varianten, bei denen oberhalb von Ukes Knie blockiert wird, muten auf den ersten Blick etwas seltsam an, haben jedoch den Vorteil, dass Uke das angreifende Bein nicht übersteigen kann. Um diese Variante anzusetzen, macht Tori seinen Schritt links vor nicht ganz so groß und hält etwas mehr Abstand zu Uke. Alles andere bleibt gegenüber dem „normalen“ Hiza-guruma unverändert.

Variante 4: Kontern mit einem normal angesetzten Harai-tsuri-komi-ashi

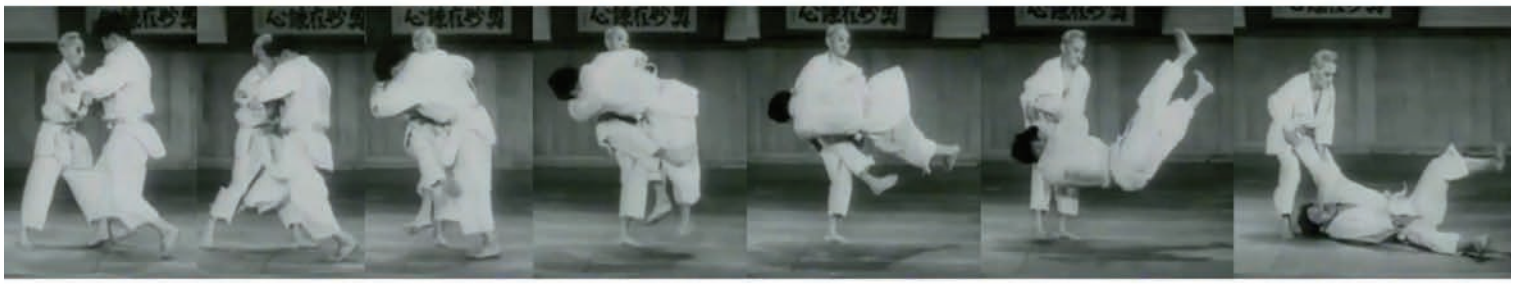


Tori macht seinen Schritt mit links nach vorne relativ gerade und dreht sich dabei nur ganz leicht zu Uke hin.

Die Fußsohle seines rechten Fußes setzt Tori an Uks Schienbein an und fegt damit Ukes Standfuß nach hinten-oben weg.

Toris Hände drehen Uke wie zuvor. Mit einer Vierteldrehung dreht sich Tori im Wurfverlauf zu Uke hin.

Variante 5 (Mifune): Kontern mit einem hoch angesetzten Harai-tsuri-komi-ashi



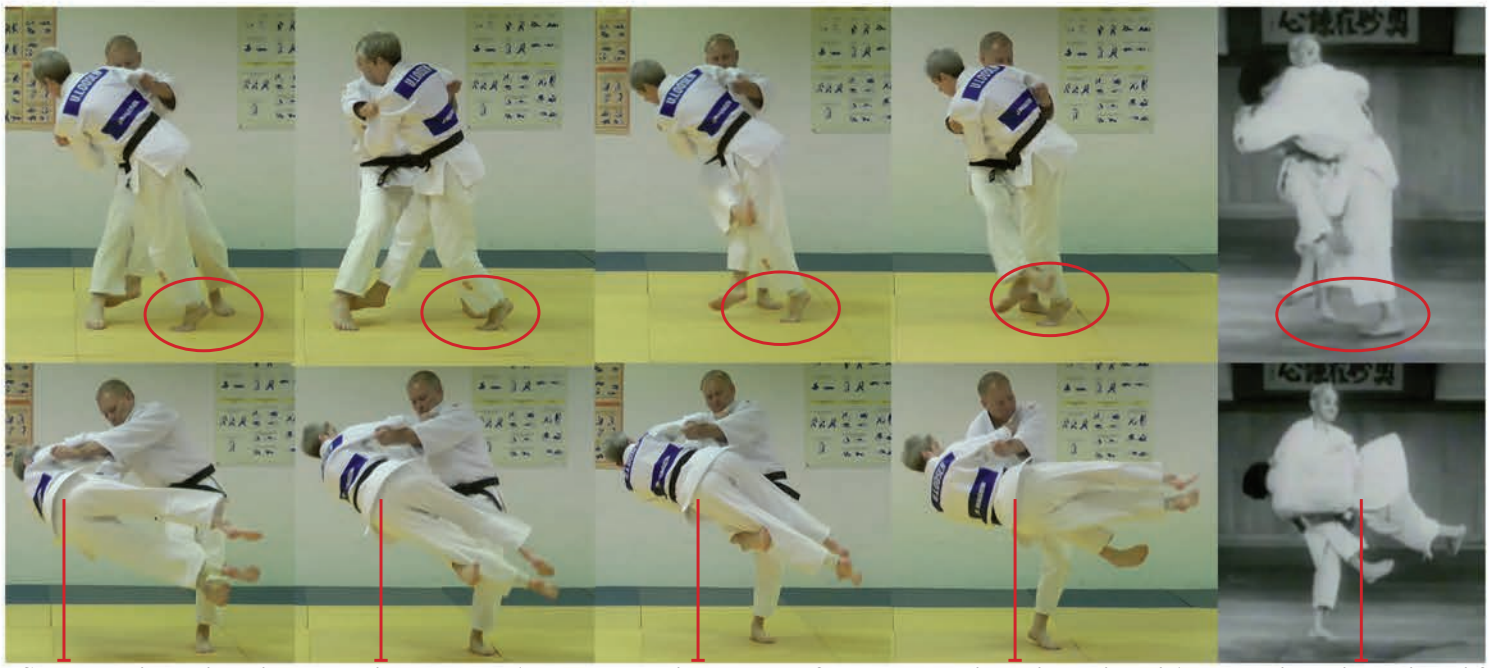
Während Mifune in seinem Buch „Canon of Judo“ die Variante 2 beschreibt, demonstriert er im Film „Essence of Judo“ einen Harai-tsuri-komi-ashi mit Ansatz an Ukes Knie.

Während seines Schrittes mit dem linken Fuß macht Mifune praktisch gar keine Körperdrehung, sondern geht geradeaus nach vorne. Dies geht nur, weil der Schritt links vor etwas kürzer ist, als oben.

Mifune setzt aufgrund des etwas größeren Abstands oberhalb des Knies an und fegt Ukes Beine in Bewegungsrichtung weiter.

Vergleich der fünf Varianten: kleine Ursache, große Wirkung!

Kleine Unterschiede bei Toris Schrittlänge, seinem Abstand zu Uke und und seinem Drehwinkel führen zu unterschiedliche Kontertechniken.



Sasae-tsuri-komi-ashi

Toris Schritt nach vorne ist groß und sein Abstand zu Uke gering. Die Körperdrehung ist sehr energisch. Der Angriffspunkt des Fußes ist oberhalb des Spanns. Uke fällt weit nach vorne.

Hiza-guruma 1

Toris Schritt nach vorne ist kleiner und sein Abstand zu Uke geringer. Die Körperdrehung ist energisch. Der Ansatz am Fuß ist höher und Uke fällt nicht ganz so weit nach vorne.

Hiza-guruma 2

Toris Schritt nach vorne ist nochmals kleiner und sein Abstand zu Uke wiederum etwas größer. Die Körperdrehung ist schwächer. Das Blockieren erfolgt oberhalb des Knies. Uke fällt nicht so weit nach vorne.

Harai-tsuri-komi-ashi 1

Toris Schritt nach vorne erfolgt deutlich gerader und mit nur geringer Körperdrehung. Der Ansatz erfolgt am unteren Schienbein. Uke fällt fast auf der Stelle.

Harai-tsuri-komi-ashi 2

Toris Schritt ist etwas kleiner und praktisch ohne Körperdrehung. Der Ansatz erfolgt am Knie und Uke wird von Tori weg in Bewegungsrichtung geworfen.

Die ergänzende Variante: Kontern mit Tomoe-nage

Mifunes Schüler K. Ito (9. Dan Kodokan, 10. Dan IMAF) beschreibt in seinem Buch über die Nage-waza-ura-no-Kata zu einigen Techniken alternative Kontermöglichkeiten. Inwieweit dies seine eigenen Ergänzungen sind oder ob diese von Mifune so entwickelt und vermittelt wurden, lässt sich heute vermutlich nicht mehr klären.

Eine dieser Ergänzungen, die in den zugänglichen Quellen ausschließlich bei K. Ito zu finden ist, ist der Konter von Ko-uchi-gari mit Tomoe-nage. Das Bild rechts zeigt zeigt eine Abbildung von K. Ito mit seinem Uke S. Sato (9. Dan).





Wenn Uke mit Ko-uchi-gari angreifen will, zieht Tori seinen linken Fuß blitzschnell nach, sodass er den rechten Fuß anheben kann, ohne sein Gleichgewicht zu verlieren.

Je nach Position zu Uke, muss Tori mit seinem linken Fuß noch ein wenig dichter an Uke (hier nur wenige cm) heranhüpfen. Dabei hebt Tori seinen rechten Fuß hoch und setzt ihn mit der Sohle an Ukes Leiste an.

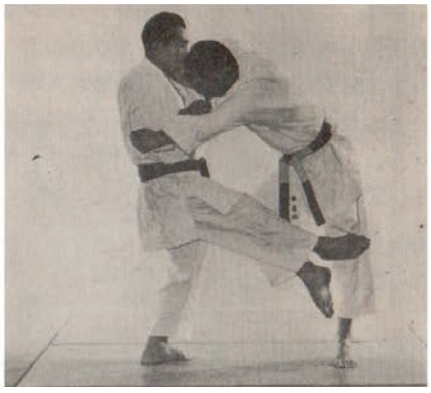


Als nächstes lässt sich Tori mit dem Gesäß dicht an seinen linken Fuß fallen. Dabei zieht er Uke, der ohnehin für den Ko-uchi-gari-Angriff nach vorne drückt, unter Ausnutzung dieses Drucks aus dem Gleichgewicht...

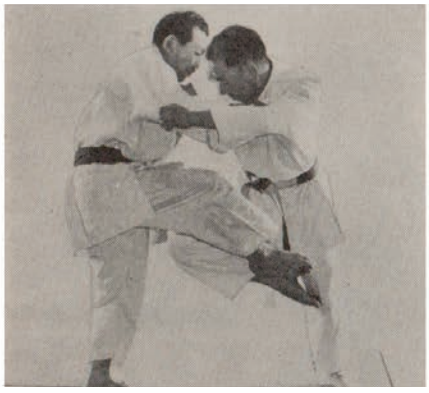
...und wirft Uke auf diese Weise mit Tomoe-nage. Im Wettkampf ist allerdings ein Konter mit einer Selbstfalltechnik genau in Wurfrichtung der Angriffstechnik nicht ratsam, da im Zweifel der Ko-uchi-gari bewertet werden würde.



Kurze Distanz, Fuß tief:
Sasae-tsuri-komi-ashi



Mittlere Distanz, Fuß mittelhoch:
Hiza-guruma



Große Distanz, Fuß hoch:
Tomoe-nage

K. Ito betont die Bedeutung der Distanz für die Auswahl der Kontertechnik. Außerdem hebt Tori zum Kontern den rechten Fuß immer höher.

Gerade diese Variationen sind das berühmte Salz in der Suppe beim Üben von Kontertechniken.

Viel Spaß dabei wünschen Euch Ulla und Wolfgang

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata und weitere Wurftechniken

von Wolfgang Dax-Romswinkel

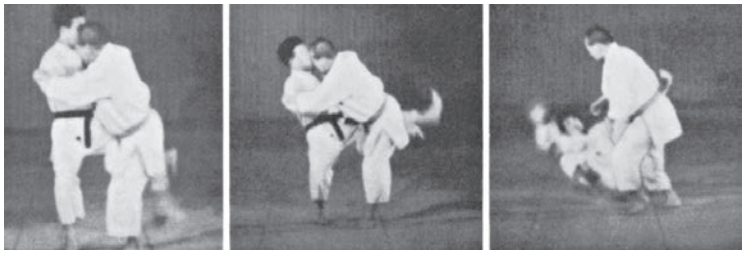
Folge 8: O-uchi-gari (unter anderem) mit O-uchi-gaeshi kontern

Wissenswertes über O-uchi-gari

O-uchi-gari gehört heutzutage zu den elementaren Grundtechniken des Judo. Das war nicht immer so. In der ersten Fassung der Gokyo-no-waza von 1895 war O-uchi-gari noch nicht einmal enthalten. Auch eine Reihe alter Judo-Bücher, die kurz nach der Jahrhundertwende in Japan erschienen sind, enthielten noch keine Beschreibung von O-uchi-gari. Lediglich in der Zeitschrift „Kokushi“ wurden im Jahr 1901 mündliche Erläuterungen Jigoro Kanos zu O-uchi-gari von seinen Schülern veröffentlicht. O-uchi-gari war demzufolge zwar als Technik bekannt, jedoch nicht sonderlich populär.

Frühe Formen von O-uchi-gari

Es kann davon ausgegangen werden, dass zunächst Formen von O-uchi-gari bekannt waren, bei denen Tori mit seinem Oberschenkel sehr hoch an Ukes Oberschenkel angegriffen und ihn nach hinten umgedrückt hat. Aus alten Beschreibungen folgerte Daigo („Wurftechniken des Kodokan-Judo, Band 2“), dass diese Formen von O-uchi-gari in engem Zusammenhang mit Uchi-mata standen und sich im Wesentlichen durch die Wurfrichtung unterschieden haben. Die Bildserie unten stammt aus dem Standardwerk „Kodokan-Judo“ (Verlag Dieter Born) und zeigt, dass Uke nicht wie heute meist üblich in Richtung des angegriffenen Beines, sondern in Richtung des Standbeins nach hinten geworfen wurde.



Im heutigen Wettkampfjudo sind derartige Formen von O-uchi-gari immer noch häufig zu finden. Sie ergeben sich meist als Weiterführung eines eigenen Uchi-mata-Angriffs, wenn Tori mit eingehaktem Wurfbein die Wurfrichtung wechselt und Uke hüpfender Weise nach hinten umdrückt.

Spätere Entwicklungen



Im Laufe der Zeit sind immer mehr Variationen aufgetaucht, bei denen Tori Ukes Bein wie im Bild rechts (ebenfalls aus „Kodokan-Judo“) weiter unten, also in der Wadengegend angreift. Kann man bei hohem Ansatz noch durch Heben des Wurfbeins und gleichzeitigem Drücken nach hinten verhindern, dass Uke sein angegriffenes Bein nach hinten herausschwingt, muss man bei tiefer angesetzten Varianten Vorsorge gegen diese Art der Verteidigung treffen.

Je tiefer am Bein angesetzt wird, desto mehr Druck muss auf das angegriffene Bein ausgeübt werden, damit Uke seinen Fuß nicht zur Verteidigung anheben und Toris Angriffsbein ins Leere laufen lassen kann. Auf der anderen Seite darf auch nicht zu viel Gewicht auf Ukes Fuß lasten, denn ein fester Stand würde es deutlich erschweren, Ukes Fuß von der Matte wegzubekommen. Ein gewaltsames Angreifen von Ukes voll belastetem Bein würde zudem die Verletzungsgefahr im Sprunggelenk oder Knie („Umknicken“) deutlich erhöhen.

Meistens wird der verstärkte Druck auf Ukes angegriffenen Fuß dadurch realisiert, dass sich Tori mitfallen lässt und so während der gesamten Aktion Druck nach unten ausüben kann. Am Ende der Aktion kniet er dann zwischen Ukes Beinen.

Will/soll Tori zum Sichern von Ukes Fall beim Wurf stehen bleiben, aber die Aktion dennoch nicht zu früh abbrechen, muss er sein Wurfbein gegen Ende des Wurfes in einer natürlichen Bewegung etwas anheben, um Uke nicht entkommen zu lassen (siehe Bilder auf der rechten Seite), und sich dann auf dem Bein abfangen.

Debatten um die Bezeichnung „O-uchi-gake“

Die Diversifizierung der Ausführungen von O-uchi-gari führte dazu, dass am Kodokan über einen Zeitraum von über 20 Jahren die Einführung der Bezeichnung „O-uchi-gake“ für solche Varianten diskutiert wurde, bei denen Tori sein Bein einhakt, Ukes Bein nach oben anhebt und ihn nach hinten umdrückt (vgl. Bilder links). Dies wurde zunächst intern beschlossen, jedoch im Jahr 1979 endgültig wieder fallen gelassen, u.a. weil dies auch Neuberatungen von analogen Bezeichnungen für entsprechende Varianten von Ko-uchi-gari und O-soto-gari erforderlich gemacht hätte. Außerdem waren derartige Wurfausführungen unter der Bezeichnung O-uchi-gari bereits üblich gewesen, sodass man hier keine Notwendigkeit sah, die Namen zu ändern.

Die Bezeichnung „O-uchi-barai“

Anton Geesink hat neben „Ko-uchi-Barai“ auch die Bezeichnung „O-uchi-barai“ eingeführt, um - wie er schreibt - den Widersprüchen der japanischen Terminologie zu begegnen. Ohne hier und jetzt inhaltlich auf seine Argumente eingehen zu können, kann an dieser Stelle nur klargestellt werden, dass alle Techniken, bei denen Tori (bei Rechtsausführung) mit seinem rechten Bein Ukes linkes Bein von innen (also von „zwischen den Beinen her“) angreift und ihn nach schräg oder gerade hinten wirft, vom Kodokan als O-uchi-gari bezeichnet werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob Tori mit seinen Händen ebenfalls ein Bein Ukes angreift. Dies deckt aus biomechanischer Sicht eine ganze Reihe unterschiedlicher Funktionsweisen ab und zeigt einmal mehr, dass Namen von Techniken nicht zwangsläufig biomechanische Prinzipien beschreiben.

Warum die Bezeichnung O-uchi-gaeshi?

Normalerweise erhalten Kontertechniken den Namen der Technik, mit der letztlich geworfen wird. Ausnahmen sind Techniken mit ganz speziellen Besonderheiten im Bewegungsablauf, wie z.B. Tsubame-gaeshi oder Uchi-mata-sukashi. Es gibt aber auch Sammelbezeichnungen für eine ganze Schar unterschiedlicher Kontertechniken, die sich aus dem Namen der gekonterten Technik ableiten. Neben O-uchi-gaeshi unterscheidet der Kodokan z.B. noch O-soto-gaeshi, Ko-uchi-gaeshi, Harai-goshi-gaeshi und einige andere mehr.

Dies liegt darin begründet, dass die letztlich geworfene Technik nicht immer eindeutig zu bestimmen ist und kleine Veränderungen der Si-

tuation eine andere Kontertechnik bedingen. So kann ein O-soto-gari z.B. mit O-soto-gari, O-soto-guruma oder O-soto-otoshi gekontert werden, wobei sich die Hauptaktion des Konterns kaum unterscheidet. Ähnliches gilt auch für Konteraktionen gegen O-uchi-gari, bei denen je nach Situation ein Bein oder beide Beine Ukes gefegt werden können oder aber Ukes Angriff geblockt und weitergeführt werden kann. Dies geschieht ad hoc durch eine situative Anpassung der Grundbewegung des Konters. All diese - und weitere - Möglichkeiten werden daher unter der Sammelbezeichnung O-uchi-gaeshi zusammengefasst.

Interessant und ein kleine Besonderheit ist, dass O-uchi-gaeshi zu den Ashi-waza gehört, es aber auch eine Variante gibt, die eindeutig eine Te-waza ist. Weitere Informationen hierzu finden sich in Daigo, Wurftechniken des Kodokan-Judo, Band 2, Ashi-waza.

O-uchi-gaeshi ist übrigens nur eine von zwei Kontertechniken gegen O-uchi-gari, die wir in der Nage-waza-ura-no-Kata bei Mifune finden. Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß beim Üben wünschen Ulla und Wolfgang.

O-uchi-gari aus der Rückwärtsbewegung werfen

O-uchi-gari ist nicht in der Nage-no-Kata enthalten, sodass es dort keine Ausführung gibt, die als Referenz dienen könnte. Jedoch erfolgt der Angriff auch in der Nage-waza-ura-no-Kata aus den üblichen drei Tsugi-ashi-Schritten heraus, die typisch für die Nage-no-Kata sind.



Tori und Uke stehen sich auf Armlänge gegenüber. Beide fassen mit Rechtsgriff und gehen mit Tsugi-ashi-Schritten von Tori aus gesehen nach hinten.

Beim zweiten Schritt beginnt Tori etwas stärker zu ziehen, indem er einen etwas größeren Schritt macht. Uke leistet etwas Widerstand, sodass Tori und Uke „auf Spannung“ kommen.

Mit dem dritten noch etwas längeren Schritt zieht Tori abermals Uke etwas stärker nach vorne. Uke baut einen Gegenzug auf und versucht, mit einem Stemmschritt dem Zug Toris zu widerstehen.



Daraufhin zieht Tori Uke mit seiner rechten Hand stark nach vorne, nimmt aber seinen rechten Fuß dabei nicht mit zurück. Er zwingt damit Uke zu einem Stemmschritt mit dem linken Fuß. Ukes Gegenzug wird stärker und er gerät leicht in Rücklage.

Sobald Uke etwas Gewicht auf den Fuß gebracht hat kann Tori mit seinem rechten Bein - etwa obere Wade gegen obere Wade - Ukes linken Fuß nach vorne weiterführen und dabei Uke unter Ausnutzung von dessen Rücklage nach schräg hinten-unten drücken.



Wichtig: Tori setzt seinen gestreckten Körper ein, um Uke nach schräg hinten-unten über dessen Fersen zu werfen.



Tori schiebt Uke mit gestrecktem Oberkörper in Wurfrichtung. Tori darf sich weder in der Hüfte beugen noch sich seitlich verdrehen oder einknicken. Der volle Schub kann nur aus einer symmetrischen Haltung heraus erfolgen (Bild links). Erst wenn Uke unwiderruflich fällt, fängt sich Tori auf dem sichelnden Bein ab, um nicht auf Uke zu fallen.



Dieses Wettkampffoto der mehrfachen Weltmeisterin und Olympiasiegerin Lucie Decosse (FRA) zeigt eindrucksvoll, wie wichtig eine achsengerechte Körperhaltung für O-uchi-gari ist.

Variante 1: O-uchi-gari mit O-uchi-gaeshi kontern (Standard)

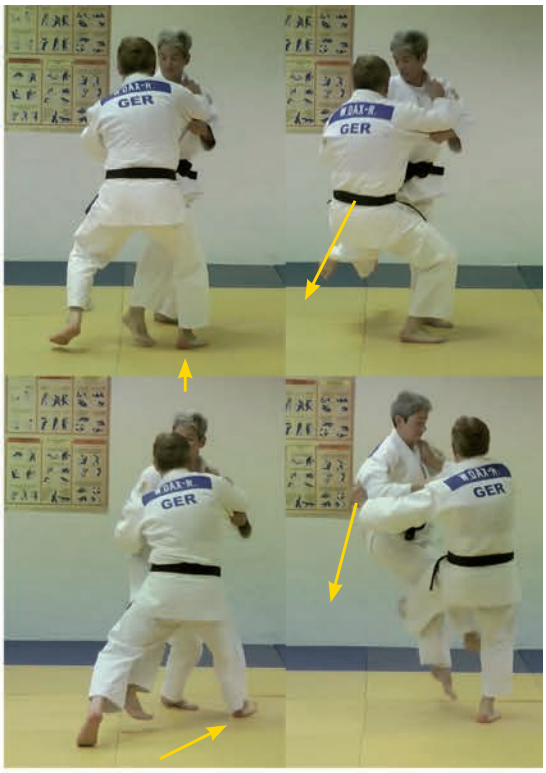
Wie immer beim Kontern geht es auch bei der folgenden Aktion darum, zunächst die Angriffstechnik zu unterbinden, um dann die entstandene Situation für eine eigene Wurftechnik zu nutzen. Im Falle des auf der vorigen Seite vorgestellten O-uchi-gari liegt der Schlüssel zum Kontern im dritten Vorwärtsschritt des Angegriffenen (der nunmehr zu Tori geworden ist).

Wird dieser Schritt leicht stemmend gerade nach vorne gesetzt und ein Gegenzug aufgebaut, wird der Angreifer problemlos auch den linken Fuß zu einem Stemmschritt nach vorne ziehen können. Unter Ausnutzung dieses Gegenzugs kann er nun seine Aktion von Zug nach Druck wechseln und mit O-uchi-gari werfen.

Gibt der Angegriffene jedoch anstatt Gegenzug aufzubauen dem Zug nach, setzt den rechten Fuß dazu weit nach vorne und bewegt sich dabei obendrein mit dem ganzen Körper nach schräg-vorne rechts, gerät er nicht in Rücklage und wird so mit O-uchi-gaeshi werfen können.

Die Bilder rechts sind so gut es geht untereinander ausgerichtet. Oben links: der Angegriffene macht mit dem rechten Fuß einen Schritt normaler Länge gerade nach vorne und zieht dagegen. In der Folge wird auch sein linker Fuß nach vorne gezogen und gesichelt (oben rechts). Darunter ist die Konteraktion abgebildet. Deutlich ist der große Schritt des Angegriffenen nach schräg-rechts vorne zu sehen. Dem Angreifer gelingt es nicht mehr, das nachfolgende linke Bein zu sicheln. Stattdessen kann mit O-uchi-gaeshi gekontert werden, indem beide Beine des Angreifers mühelos gefegt werden und das Gleichgewicht vom Werfenden aus gesehen nach links gebrochen wird.

Je stärker der Angreifer in die Richtung seiner ursprünglichen Wurfabsicht schiebt, desto leichter kann er geworfen werden, weil Tori seinen Druck für den Wurf nutzen kann.



Wichtig: Tori zieht beim Konter mit den Händen in die Richtung, in die Uke eigentlich werfen wollte.



Wir beginnen nach dem ersten Tsugi-ashi-Schritt. Schon beim zweiten Schritt, wenn Uke versucht Zug aufzubauen, gibt Tori diesem Zug nach und kommt etwas dichter an Uke heran als nach dem ersten Schritt.

Im dritten Schritt versucht Uke nun erneut, den Abstand zu vergrößern, Tori nach vorne zu ziehen und einen Stemmschritt samt Gegenzug zu provozieren. Tori macht jedoch einen großen Schritt mit dem rechten Fuß nach schräg vorne, bringt seinen Standfuß in Wurfposition und - wichtig - schiebt mit seiner Hüfte nach vorne.



Wenn Uke nun versucht, das nachziehende linke Bein Toris mit O-uchi-gari anzugreifen, lässt Tori den Beinkontakt zwar zu, schwingt jedoch sein linkes Bein halbkreisförmig mit dem Fuß etwa hinter Ukes Kniekehle, bringt seine Hüfte zu Uke hin, zieht mit seiner linken Hand an Ukes Ärmel nach schräg unten....

... und wirft kontrolliert mit O-uchi-gaeshi. Da sich Tori mit seinem ganzen Körper beim Wurf auf Uke zu bewegt, kann er sein Gleichgewicht nicht nach hinten verlieren (auch wenn es auf den Standbildern den Anschein hat). Im Prinzip handelt es sich bei dieser Technik um einen Okuri-ashi-harai. Als solcher wird er z.B. auch in der Gono-sen-no-Kata benannt.

Kontern gegen „hoch“ angesetzte O-uchi-gari

Die links erläuterte Variante funktioniert nur, wenn das angreifende Bein beim O-uchi-gari relativ flach geführt wird, die Wurfrichtung schräg in Richtung des angegriffenen Beines ist und der Angegriffene zusätzlich sein Gleichgewicht erhalten kann. Was aber, wenn der O-uchi-gari Angriff „hoch“ ausgeführt wird, die Richtung eine andere ist oder der Gleichgewichtsbruch schon Wirkung gezeigt hat? Für diese Fälle demonstrieren K. Ito und K. Mifune Kontervarianten durch Sutemi-waza.

Variante 2: Kontern mit Uki-waza (Variante von K. Ito)



Uke hat seinen O-uchi-gari etwas höher angesetzt, sodass Tori nicht fegen kann.

Tori schwingt sein linkes Bein nach oben, um es von Ukes Angriffsbein zu lösen. Gleichzeitig hüpft er mit dem Standbein ein wenig nach hinten, um den Abstand zu Uke zu vergrößern.

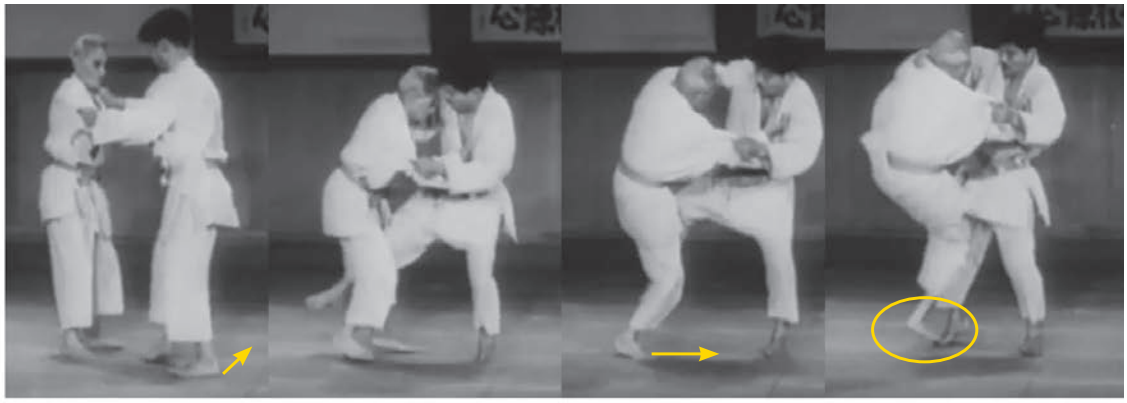
Durch die Vergößerung des Abstands bricht er Ukes Gleichgewicht, was auch dadurch unterstützt wird, dass Uke für seinen O-uchi-gari in die Richtung schiebt. Tori kann auf diese Weise mühelos mit Uki-waza werfen.

Variante 3: Kontern mit Tomoe nage („alte“ Variante von Mifune)

Während Mifune in seinem Buch von 1956 O-uchi-gaeshi als Konter demonstriert, zeigt er in dem etwas früher entstandenen Film einen Konter durch Tomoe-nage. Dies wird verständlich, wenn man sich die „alte“ Form von O-uchi-gari (vgl. erste Seite) anschaut.



Bild oben: O-uchi-gari aus Mifunes Buch „Canon of Judo“. Die beabsichtigte Wurfrichtung ist genau zur anderen Seite als bei der Variante auf der linken Seite.



Anstatt einen vollständigen Tsugi-ashi-Schritt nach hinten zu machen, setzt Uke seinen Fuß in einem Viertelkreis hinter den rechten und dreht seinen Oberkörper nach links. Mit dem rechten Bein greift er von innen Toris linkes Bein an und versucht, Tori über dessen (rechtes) Standbein nach schräg hinten zu werfen. Tori kontert dies, indem er sein angegriffenes Bein nach oben schwingt, seinen Oberkörper zu Uke dreht und mit dem rechten Fuß vor Uke hüpft.

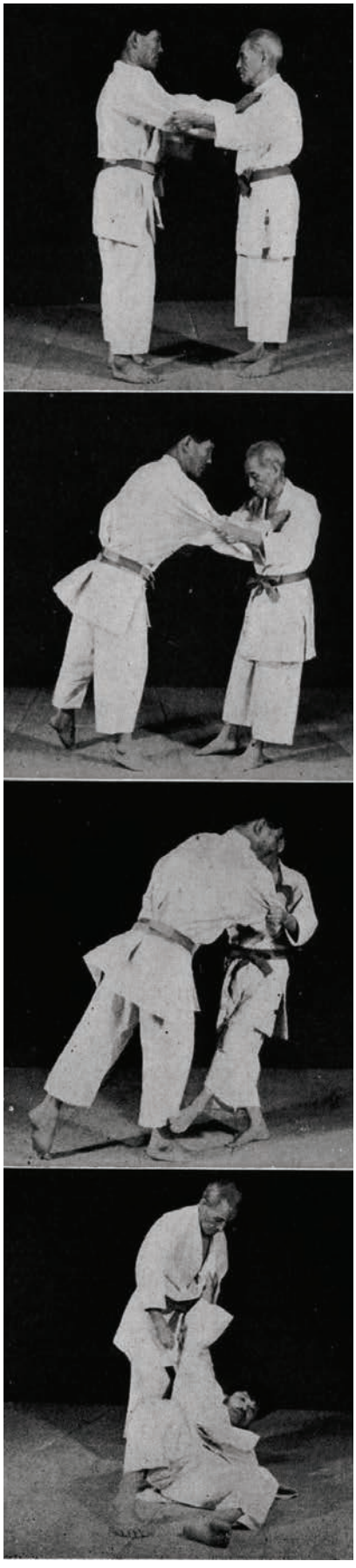


Tori setzt seinen linken Fuß in Ukes Leiste, rollt sich im Oberkörper ein, lässt sich nach hinten kippen und wirft Uke mit einem (Yoko-) Tomoe-nage. Entscheidend für das Gelingen der Technik ist die korrekte Positionierung des Standfußes durch das Hüpfen nach dem Ausschwingen des angegriffenen Beines. Bitte beachten: durch die Vierteldrehungen beim Angriff und beim Ansatz des Tomoe-nage ist die Wurfrichtung etwa im rechten Winkel zur ursprünglichen Bewegungsrichtung.

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 9: Sasae-tsuri-komi-ashi mit Sumi-otoshi kontern



Bei Mifunes Sasae-tsuri-komi-ashi ist sehr schön zu sehen, wie Uke auf den Vorderfuß gebracht wird.

Wissenswertes zu Sasae-tsuri-komi-ashi und Sumi-otoshi

Diese neunte Aktion der Nage-waza-ura-no-Kata beinhaltet zwei Techniken, die zumindest im breitensportlichen Judo kaum mehr anzutreffen sind. Sumi-otoshi ist so gut wie vollständig aus dem Übungsprogramm der meisten Vereine verschwunden und Sasae-tsuri-komi-ashi wird in der Regel allenfalls von älteren Wettkämpfern trainiert, die damit sehr erfolgreich sein können.

Beide Techniken gelten im Allgemeinen als schwierig. Unsere langjährigen Erfahrungen zeigen, dass Wurftechniken als schwierig empfunden werden, wenn:

- sie präzises Timing voraussetzen,
- wenig Körperkontakt bei der Ausführung besteht,
- die Kraftansatzpunkte an Uke weit von dessen Schwerpunkt entfernt sind,
- Tori nur auf einem Bein steht und sich dabei auch noch drehen muss.

Beide Techniken entsprechen also dem Profil der als schwierig empfundenen Techniken nahezu in idealer Weise.

Der Schlüssel zum Meistern dieser beiden Techniken liegt, neben dem Timing und dem Kuzushi, vor allem in der Körperspannung beim Wurf. Gerade wenn kein oder nur sehr geringer Körperkontakt zwischen Tori und Uke besteht, macht sich das 3. Newton´sche Gesetz bemerkbar: auf jede Actio erfolgt eine Reactio in entgegen gesetzter Richtung (das Prinzip des Rückstoßes). Oder anders herum ausgedrückt: wenn ich gegen eine Wand drücke, „drückt“ die Wand zurück. Dasselbe gilt, wenn ich meinen Gegner mit den Händen drücke. Der entstehende Gegendruck muss von mir durch Spannung im Rumpf kompensiert und gegen den Boden abgestützt werden. Wenn ausreichend Körperspannung vorhanden ist, „drückt“ der Erdboden zurück und ist stärker als mein Gegner, wobei die Kraft natürlich von mir selbst generiert wurde und der Boden nur als Widerlager dient.

Dies ist die physikalische Erklärung für die Notwendigkeit eines stabilen Stands. Etwas ins Unreine könnte man sagen, dass ich mich zwischen Gegner und Erdboden einklinke und mit den Füßen gegen die Erde, mit den Händen gegen den Gegner drücke. Dass ich dabei im Rumpf nicht einknicken darf, versteht sich dann von selbst.

Die erforderliche Rumpfspannung muss jedoch aufgebaut sein, bevor die Hände die Kraft auf den Gegner übertragen, denn schon mit einsetzender Kraftwirkung muss der Rumpf stabil sein. Dies ist der Schlüssel zu den beiden und ähnlichen Techniken. Beide Techniken nehmen somit für das Erlernen der Wurftechniken eine Schlüsselrolle ein, denn eine der Kraftwirkung der Hände vorauseilende Rumpfstabilisierung ist eine zentrale Gelingensbedingung vieler Wurftechniken. Es gilt also bei beiden Techniken der wichtige Grundsatz: „Erst Rumpf, dann Hände“. In der Sprache der alten Judomeister heißt dies das Werfen aus Hara (Bauch) heraus.

Indem beide Techniken im Trainingsalltag vieler Vereine kaum mehr eine Rolle spielen und diese wichtigen Punkte auch meist nicht anhand ähnlicher Techniken, bzw. Techniken mit ähnlichen Anforderungen (z.B. Harai-tsuri-komi-ashi, Ashi-guruma, Hiza-guruma, Uki-otoshi), geübt werden, fehlt selbst langjährig aktiven Judoka oft der nötige Spannungsverlauf bei der Ausführung derartiger Würfe. Die Vermittlung dieser Techniken erst sehr spät im Ausbildungsprozess erweist sich damit als Bumerang und letztlich als didaktischer Fehlgriff, weil wichtige Grundlagen des Werfens erst sehr spät gelegt werden.

Sasae-tsuri-komi-ashi

Auf der linken Bilderserie ist Kyuzo Mifune bei einem Sasae-tsuri-komi-ashi zu sehen. Zu der Zeit, als diese Bilder entstanden sind (sie erschienen erstmals im Jahr 1956), konnte man noch keine Serienbilder in schneller Folge und hoher Qualität machen. Die Bilder dürften also nicht aus einer einzelnen Wurfausführung stammen, sondern einzeln gestellt sein.

Dies erlaubt es uns, die Punkte zu identifizieren, die durch die Bilder besonders herausgestellt werden sollten. Da ist zum Beispiel der Gleichgewichtsbruch durch Vergrößerung des Abstands. Uke droht nach vorne-rechts zu kippen und müsste einen Schritt machen, um nicht zu fallen. Dies verhindert Tori jedoch, indem der mit der Fußsohle Ukes Fuß blockiert.

Interessant sind die Hinweise zur Bewegungsausführung, die man in älteren Büchern japanischer Autoren findet. Da ist die Rede davon, dass man den Fuß eindrehen und Kraft in den kleinen Zeh bringen soll. Das Knie muss fest, aber nicht ganz gestreckt, aber auch nicht wirklich gebeugt sein. Mifune erklärt ferner, man müsse die Hüfte strecken, wenn man mit den Armen zieht.

Alle diese Hinweise beziehen sich auf den korrekten Spannungsaufbau, wie er oben aus phyisikalischer Sicht beschrieben wurde. Dies unterstreicht noch einmal die Notwendigkeit, sich mit diesen Punkten intensiv zu befassen.



Das Bild zur Vision des „berührungslosen Wurfes“: die Endphase von Mifunes berühmten Sumi-otoshi, wenn der Partner schon in der Luft ist und Mifune loslassen konnte. An Mifunes Körperhaltung ist zu erahnen, wie groß die Bedeutung der richtigen Körperspannung ist.

Eine immer wiederkehrende Frage ist die nach der exakten Position von Toris Fußsohle an Ukes Bein. Diese ergibt sich auf ganz natürliche Art und Weise aus dem Abstand zwischen Toris Standbein und Ukes angegriffenem Fuß. Dies kann laut Daigo sowohl unmittelbar auf Höhe von Ukes Knöchel, aber auch weiter oben am Schienbein sein.

Sumi-otoshi

Im Gegensatz zu Sasae-tsuri-komi-ashi ist Sumi-otoshi als Wurftechnik des Kodokan-Judo relativ jung und war in der ursprünglichen Gokyo von 1895 noch nicht enthalten. Sumi-otoshi ist eine der Techniken, für die Kyuzo Mifune berühmt geworden ist. Über die Entstehungsgeschichte schreibt er selbst (leicht modifiziert aus Daigo: Wurftechniken des Kodokan-Judo, Band 1):

„Ich hatte eine Vision, und so habe ich mich auf einen Punkt konzentriert, nämlich ob es nicht eine Möglichkeit gäbe, den Gegner hinzuwerfen, ohne diesen zu fassen, ob es nicht möglich ist, den Gegner nur durch Kiai und Fukaku (Anm.: Wille, Entschlossenheit) zu werfen, ohne den Partner auch nur mit einem einzigen Finger zu berühren – was allerdings nicht so ohne Weiteres möglich zu sein scheint. Wenn das so ist, fragte ich mich, ob es nicht irgendetwas gäbe, das dem zumindest ganz nah kommt, das heißt, dass man den Gegner umwirft in dem Augenblick, in dem man ihn berührt. Aber auch das scheint nicht so ohne Weiteres möglich. Deshalb habe ich dann als Drittes über eine Methode nachgedacht, den Gegner mit den Händen zu berühren, den Körper zu drehen – und ihn nur durch die Bewegung des Körpers hinzuwerfen, was dann schließlich zur Geburt dieses Kuki-nage (Anm.: wörtlich „Luftwurf“, eine Bezeichnung, die auch Uki-otoshi umfassen kann, hier aber Sumi-otoshi meint) geführt hat.

Ich bin jemand, der ursprünglich mit dem Körper nur relativ langsam ist, aber als ich mich mit Kuki-nage beschäftigt habe, habe ich die Möglichkeiten, mich zu bewegen, besonders intensiv studiert. Bei Kuki-nage fasst man beide Ärmel des Gegners, geht in dem Augenblick der Bewegung mit dem Körper nach unten, drückt den Gegner hoch und entreißt ihm sein Zentrum.“

Zentral für das Gelingen eines Sumi-otoshi ist also die Bewegung des Körpers, die durch die Arme übertragen wird. Aus den Armen alleine, kann man Sumi-otoshi nicht werfen.

Sumi-otoshi ist eng verwandt mit Uki-otoshi, mit dem er häufig verwechselt wird. Oftmals besteht nämlich die Meinung, dass Tori bei Uki-otoshi zum Wurf auf ein Knie heruntergehen müsse, um zu werfen. Diese Variante gibt es natürlich auch - es ist bekanntlich die Form, die in der Nage-no-Kata enthalten ist - jedoch ist Uki-otoshi als Wurftechnik weiter gefasst.

Von Uki-otoshi spricht man immer dann, wenn Uke über den Fußballen nach vorne oder schräg-vorne aus dem Gleichgewicht gebracht wird, Toris und Ukes Oberkörper frontal zueinander bleiben und Uke ohne Kontakt mit Toris Beinen nach vorne oder schräg-vorne geworfen wird.

Der Unterschied zwischen Sumi-otoshi und Uki-otoshi liegt in der Wurfrichtung. Diese ist klassischer Weise nach schräg-hinten über die Fußaußenkante. Die übrigen Kriterien sind dieselben wie bei Uki-otoshi.

Viel Spaß beim Üben wünschen Euch wie immer Ulla und Wolfgang.

Sasae-tsuri-komi-ashi in der Nage-no-Kata

Jigoro Kano über Sasae-tsuri-komi-ashi

In Daigos „Wurftechniken des Kodokan-Judo, Band 2“ ist eine Passage aus dem Jahr 1901 abgedruckt, in der Jigoro Kano das Wesen des Sasae-tsuri-komi-ashi, wie er in der Nage-no-Kata gemacht werden soll, erklärt. Zunächst einmal das Tsukuri (Vorbereitung):

„Wenn ich so gefasst halte (Anmerkung: normaler Rechtsgriff) und einen Schritt nach hinten gehe (dabei behalte ich unter allen Umständen mein Shizentai bei, d.h. ich ziehe den Körper und den hinteren Fuß gleichzeitig zurück und folge unverzüglich auch mit dem vorderen Fuß.), dann wird Uke entweder Kraft aufwenden und versuchen entgegen zu ziehen, oder er wird gezogen und kommt nach vorne. Weil es im Judo beim Randori nicht der übliche Weg ist, mit Kraft Widerstand zu leisten, gehen wir zunächst davon aus, dass er nach vorne kommt, weil er gezogen wird. Wenn er jedoch vorkommt, indem er nur den vorderen Fuß nach vorne setzt (Anm.: einen Stemmschritt macht), kann Ko-soto-gari oder Ko-uchi-gari angesetzt werden, weshalb er in der Weise folgt, dass er unbedingt den Körper und den vorderen Fuß gleichzeitig nach vorne bewegt und so die natürliche Stellung (Shizentai) beibehält. Solange er auf diese Weise die Position des Shizentai beibehält, kann ich ihn nicht werfen, aber wenn ich ihn unaufhörlich weiter nach vorne ziehe, kommt es dazu, dass er sein Shizentai nicht mehr beibehalten kann und sein Körper etwas weiter nach vorne kommt als der vordere Fuß. Das heißt, es kommt dazu, dass er sich nach vorne oder nach schräg rechts vorne neigt.“

Tori zieht also Uke mit Tsugi-ashi. Uke folgt so, dass er keinen Stemmschritt macht und dagegen zieht – dies könnte Tori für Ko-soto- oder Ko-uchi-gari nutzen. Uke versucht auch nicht, mit dem Körper zu weit auf den Vorderfuß zu kommen. Da Tori aber weiter zieht, bringt er Uke dazu, dass dessen Körper weiter vorne ist als der Fuß – oder anders ausgedrückt: Uke kommt nach vorne aus dem Gleichgewicht. Das eigentliche Werfen (Kake) beschreibt Kano folgendermaßen:

„In einem solchen Moment setze ich das Fußgewölbe meines linken Fußes an den Bereich zwischen Knie und äußeren Fußknöchel seines rechten Beines. Es wird damit nicht gestoßen oder getreten, sondern nur ein wenig sanft gedrückt. Während ich mich leicht zurücklehne, ziehe ich ihn gemeinsam mit meinem Körper und mit der Hand, die seinen Ärmel gefasst hält, nach vorne. In diesem Moment müsste er seine Position korrigieren und mit dem rechten Fuß nach vorne gehen, um nicht zu fallen, aber da dieser durch meinen linken Fuß blockiert wird, kann er ihn nicht nach vorne setzen, sodass er schließlich hinfällt. Dies ist Sasae-tsuri-komi-ashi.“



Uke will mit normalem Rechtsgriff fassen und in die rechte Grundstellung (Migi-shizentai) gehen. Tori nutzt dieses Vorkommen Ukes, fasst zu, macht einen Schritt nach hinten und zieht Uke mit Tsugi-ashi wie oben beschrieben mit. Uke folgt und behält seine aufrechte Körperhaltung (Sizentai) bei.

Anstatt den nachziehenden rechten Fuß beim zweiten Schritt abzusetzen, verlängert Tori den Schritt nach schräg hinten, vergrößert so den Abstand zu Uke und tritt gleichzeitig seitlich aus der Bewegungsrichtung Ukes heraus (s.a. unten).



Der vergrößerte Abstand ermöglicht es Tori, Uke mit beiden Händen in einer Art „Angelbewegung“ (wörtliche Bedeutung von „tsuri-komi“) nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht zu bringen. Mit dem linken Fuß blockiert Tori Ukes vorderen Fuß...

... und wirft Uke durch Zug aus dem ganzen Körper in Bewegungsrichtung. Mit einer Körperdrehung auf dem rechten Fuß kontrolliert Tori Ukes Fall.



Dieser Blickwinkel verdeutlicht das seitliche Heraustreten von Tori. Uke fällt mit den Füßen exakt in Bewegungsrichtung

Sasae-tsuri-komi-ashi mit Sumi-otoshi kontern

Um eine Technik kontern zu können, muss man zunächst die entscheidenden Gelingensbedingungen für die Angriffstechnik erkennen und zunichte machen. In unserem Fall muss Tori verhindern, dass Uke:

- den Abstand vergrößert,
- Toris rechten Arm nach vorne-oben zieht,
- Tori auf den Vorderfuss stellt.

Die entscheidenden Maßnahmen Toris zur Einleitung der Kontertechnik sind daher:

- dichter an Uke herangehen,
- den Schwerpunkt absenken und dabei den Oberkörper aufrecht lassen,
- den eigenen rechten Ellbogen tief halten und nach innen bringen.



Der Beginn der Aktion ist exakt so, wie auch in der Nage-no-Kata (siehe links). Tori und Uke machen einen Tsugi-ashi Schritt. Die Konteraktion wird erst im nachfolgenden zweiten Schritt eingeleitet.



Tori unterbindet Ukes Gleichgewichtsbruch, indem er den zweiten Schritt etwas dichter an Uke heransetzt, seinen Schwerpunkt absenkt und seinen rechten Ellbogen nach innen bringt.

Wenn Uke nach schräg hinten aus Toris Bewegungsrichtung geht, folgt Tori mit einem großen Schritt in genau diese Richtung, überholt dabei Ukes Fuß, schiebt Uke aus dem ganzen Körper heraus auf dessen hintere rechte Fußkante...

... und wirft Uke in einer peitschartigen Bewegung der Arme in dessen Bewegungsrichtung

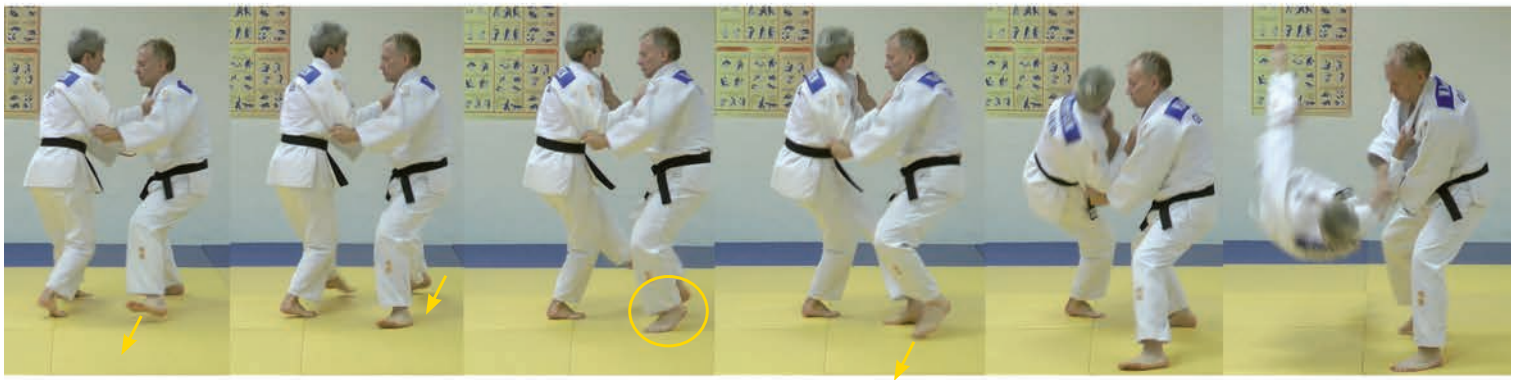
Variante 2: mit der rechten Hand an Ukes Ellbogen umgreifen



Diese Variante eigent sich für etwas kleinere Leute (wie Mifune es war). Bereits während des ersten Schrittes hat Tori mit der rechten Hand von unten Ukes Ärmel in Höhe des Ellbogens gefasst.

Zum Wurf geht Tori noch dichter an Uke heran, senkt den Schwerpunkt auch etwas tiefer und stößt zum Wurf Ukes Ellbogen in Wurfrichtung. Die Kraftübertragung ist etwas einfacher als in der ersten Variante.

Variante 3: Mit Tsugi-ashi seitlich ausweichen und dann Sumi-otoshi werfen



Bei dieser dritten Variante macht Tori zum Werfen nicht nur einen großen Ausfallschritt, sondern zwei schnelle Tsugi-ashi-Schritt nach schräg vorne. Allein durch die Bewegung des Körpers kann er Uke auf dessen rechten Fuß fixieren und aus dem Gleichgewicht bringen.

Der Wurf erfolgt nicht mehr unter so starkem Einsatz der Arme und sieht auch nicht so spektakulär aus, ist jedoch ein leuchtendes Beispiel dafür, wie wichtig angepasste Körperbewegungen (Tai-sabaki) für erfolgreiche Wurftechniken sind.

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 10: Uchi-mata mit Tai-otoshi kontern

Tai-otoshi taucht nun zum dritten Mal in der Nage-waza-ura-no-Kata auf. Er ist uns bereits als Kontertechnik gegen Uki-otoshi und als Angriffstechnik, die mit Tsuri-goshi gekonntert wird, begegnet. Daher werden wir Tai-otoshi an dieser Stelle nicht noch einmal erläutern, sondern uns auf Uchi-mata beschränken.

Wissenwertes zu Uchi-mata - systematische Einordnung

Uchi-mata gehört zu den Ashi-waza, also den Fuß- und Beinwürfen. Gleichzeitig ist es eine Eindrehtechnik, bei der ähnlich wie bei Harai-goshi und Hane-goshi mit einem nach hinten-pben schwingenden Wurfbein geworfen wird. Die beiden letztgenannten Techniken sind Hüftwürfe (Koshi-waza), weil nicht allein mit dem Schwungbein, sondern vor allem durch Hüfteinsatz geworfen wird.

Uchi-mata lässt sich vielfach variieren. Die enorme Vielfalt und Anpassbarkeit an unterschiedliche Voraussetzungen machte ihn zu einer der zentralen Wettkampftechniken im modernen Judo. Es gibt dabei auch Varianten, bei denen Tori seine Hüfte sehr weit vor Ukes Hüfte bringt, sodass diese Varianten mit gutem Recht den Koshi-waza zugeordnet werden könnten. Ähnliches gilt auch für einige andere Wurftechniken wie Yoko-wakare (Yoko-/Ma-sutemi-waza), O-uchi-gaeshi (Ashi-/Te-waza) oder Ura-nage (Ma-/Yoko-sutemi-waza). Die Systematik des Kodokan zu den Wurftechniken erlaubt jedoch keine doppelte Zuordnung von Techniken, sodass die historisch erste Zuordnung auch dann Gültigkeit hat, wenn Varianten, die im Laufe der Zeit entstanden sind, eine Zuordnung in eine andere Gruppe nahelegen würden.

Uchi-mata aus historischer Sicht

Vergegenwärtigt man sich, dass Judotechniken aus dem Fundus der kriegerischen Künste entstanden sind, muss man bei Uchi-mata ein wenig ins Grübeln kommen. Selbst ausgesprochene Uchi-mata-Spezialisten dürften ihre Lieblingstechnik kaum für eine Technik halten, die auf dem Schlachtfeld oder für die Selbstverteidgung besonders nützlich ist.

Uchi-mata ist eine typische Randoritechnik, die sich erst durch den sportlichen Vergleich zur Blüte entwickeln konnte. Dennoch ist es eine vergleichsweise alte Technik, sonst wäre sie nicht in der Nage-no-Kata, die bekanntlich im Jahr 1906 festgelegt wurde, enthalten gewesen.



Im Tenjin-shinyo-ryu Jujutsu, das ist jener Jujutsu-Stil, den Jigoro Kano ab seinem 17. Lebensjahr gelernt hat, gab es bereits die Technik „Uchi-mata-harai“ (Bild links, aus Daigo: Wurftechniken des Kodokan Judo, Band 1).

Auch im Sumo gibt es eine dem Uchi-mata vergleichbare Technik, wie auf der nebenstehenden Abbildung zu sehen ist.



Ein späktakulärer Uchi-mata-Angriff von Patrick Reiter (AUT) gegen Nuno Delgado (POR) bei der IDEM 1997 in Bonn. Unfassbar, dass sich der Portugiese aus dieser Situation noch abdrehen wird
(Foto: Erik Gruhn)



Quelle: Deutschländer, Fasizination Sumo, Verlag Dieter Born 2013

Uchi-mata in der Nage-no-Kata



Tori und Uke stehen sich im Abstand von etwa 60cm gegenüber

Uchi-mata stellt viele Übende der Nage-no-Kata vor große Probleme, aber wenn man einmal den Bogen heraus hat, gelingt die Technik in der Regel leicht und mühelos. Der Schlüssel hierzu liegt im „Prinzip des Innenkreises, der den Außenkreis kontrolliert“.

Der Gleichgewichtsbruch erfolgt nicht direkt, sondern indirekt. Durch den Zug der Hände und Arme wird Uke nicht wesentlich nach vorne gekippt. Vielmehr werden seine Beine durch die Drehbewegung und die dabei wirkenden Fliehkräfte nach außen getrieben. Da aber der Oberkörper nicht in gleicher Weise nach außen kippen kann, kommt Uke durch die Drehung auf die Fußballen hoch und sein Oberkörper kippt nach vorne.

Das Ergebnis ist ein Gleichgewichtsbruch nach vorne. Nun muss Tori nur noch Ukes Beine nach hinten-oben aus der Kreisbahn herausdrücken, um Uke werfen zu können.Eine angemessene Drehgeschwindigkeit ist unerlässlich, denn ohne ausreichende Fliehkräfte kann Uke nicht durch diese Methode aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Entscheidend für das Gelingen ist also nicht der Winkel der Drehungen, sondern eine ausreichende Rotationsgeschwindigkeit. Von daher sollte man auf das Herstellen bestimmter Drehwinkel verzichten.



Uke will greifen und dabei in Migi-shizentai übergehen. Tori greift fast gleichzeitig zu und wechselt ebenfalls in die rechte natürliche Grundstellung.

Bevor Uke irgendeine Aktion starten kann, macht Tori einen Schritt schräg links vor, nimmt seine rechte Schulter nach hinten, zieht dabei seinen rechten Fuß nach und zieht Uke aus dem ganzen Körper heraus so in eine Kreisbewegung, dass dieser mit dem linken Fuß nach vorne kommt...

... und den rechten Fuß nachziehen muss, um nicht nach vorne links aus dem Gleichgewicht zu geraten. Durch die schwungvolle Kreisbewegung Ukes, werden dessen Füße nach außen getragen, sodass Uke leicht nach vorne kippt.



Tori hat sich auf einer deutlich kleineren Kreisbahn bewegt als Uke. Dies setzt er mit einem zweiten Schritt fort. Wieder geht er links bogenförmig nach vorne, zieht den rechten Fuß nach und zieht Uke in einem weiten Bogen um sich herum.

Uke wird dadurch zu einem großen bogenförmigen Schritt gezwungen. Würde er ihn nicht machen, könnte Tori z.B. mit Hiza-guruma werfen. Erneut muss Uke seinen rechten Fuß nachziehen, um Shizentai wieder einnehmen zu können.

Nach dem zweiten Schritt ist Uke noch etwas mehr aus dem Gleichgewicht gebracht. Toris Zug mit den Armen zum Kreismittelpunkt hält Ukes Oberkörper nahe am Innenkreis, während die Beine und Füße durch die Rotation nach außen gedrückt werden.



Im dritten Schritt dreht Tori nicht mehr ganz so viel wie in den Schritten zuvor und setzt diesen auch ein klein wenig nach außen. Durch fortgesetzten Zug zwingt er Uke zu einem großen dritten Schritt, bei dem Uke mit seinem linken Fuß an Toris rechtem Bein vorbeigeht.

Sobald Uke den rechten Fuß nachgezogen hat und die Fliehkräfte beginnen, Ukes Beine nach außen zu treiben, fegt Tori mit der Rückseite seines rechten Oberschenkels so gegen Ukes linken Oberschenkel, dass Ukes Beine nach hinten-oben aus der Kreisbahn geschleudert werden.

Uke knickt dabei in der Hüfte nicht ein. Nachdem seine Beine nach hinten-oben geschleudert wurden und er dadurch in die Waagrechte gekommen ist, kippt er über Toris Oberschenkel nach rechts ab und fällt so, dass seine Körperlängsachse genau durch den Mittelpunkt der Kreisbewegung zeigt.



Wir beginnen diese Sequenz mit dem dritten kleineren Schritt von Tori. Deutlich ist zu sehen, dass sich Tori in der Innenbahn befindet und Uke zu einem Schritt hinten an Toris rechtem Oberschenkel vorbei zwingt.

Sobald Uke auch den rechten Fuß nachzieht, schiebt Tori mit der Rückseite seines rechten Oberschenkels Ukes linken Oberschenkel nach hinten-oben. Mit den Armen zieht Tori Uke weiterhin nach innen zum Kreismittelpunkt hin.

Uke sollte in der Hüfte nicht einknicken. Genau dies passiert aber oft, wenn ein gut meinender Uke die Bewegung plötzlich abbricht und seinen rechten Fuß nicht nachzieht. Was gut gemeint ist, entpuppt sich dann als Verteidigungsverhalten, bei dem Tori dann keinen Uchi-mata mehr anwenden kann.

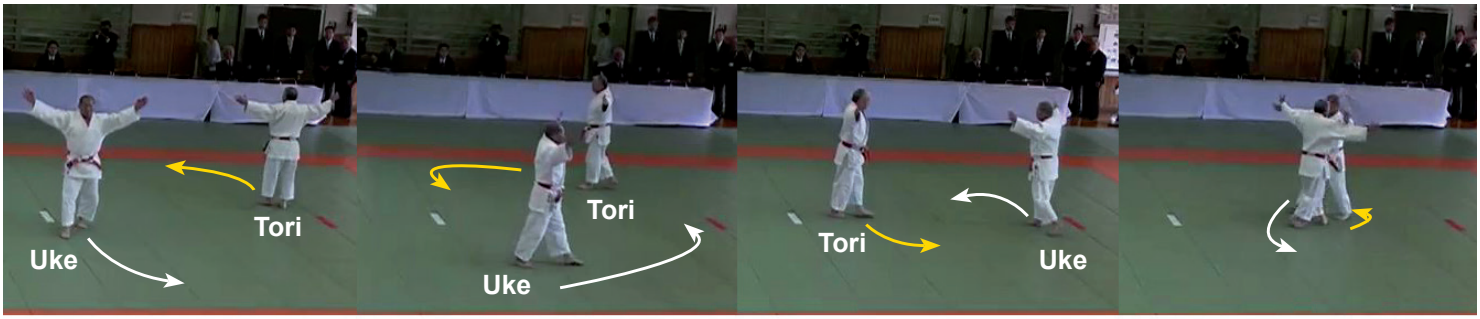
Exkurs: von Kettenkarussells und Itsutsu-no-Kata

Durch welche bildhafte Vorstellung lässt sich diese Art des Gleichgewichtsbruchs am prägnantesten erklären? Eine Möglichkeit ist sicherlich das Bild des Kettenkarussells, bei dem die Kinder umso weiter nach außen getragen werden, je schneller sich das Karussell dreht. Genau dies passiert ja durch die Rotation in der Vorbereitung des Uchi-mata.

Aber auch ein Blick in andere Kata offenbart Interessantes. Das „Prinzip des Innenkreises, der den Außenkreis kontrolliert“, wird symbolisch durch die dritte Aktion der Itsutsu-no-Kata ausgedrückt. Tori und Uke sind dabei mächtige Gewalten - ausgedrückt durch die erhobenen Arme - , die in Spiralbahnen aufeinander zugehen. Tori gelingt es, den Innenkreis zu besetzen. Er geht in den Mittelpunkt der Bahnen, während Uke die Außenbahn bekommt und auf genau die beschriebene Art und Weise sein Gleichgewicht verliert. Nur dass Tori nicht mit Uchi-mata, sondern mit Yoko-wakare wirft.

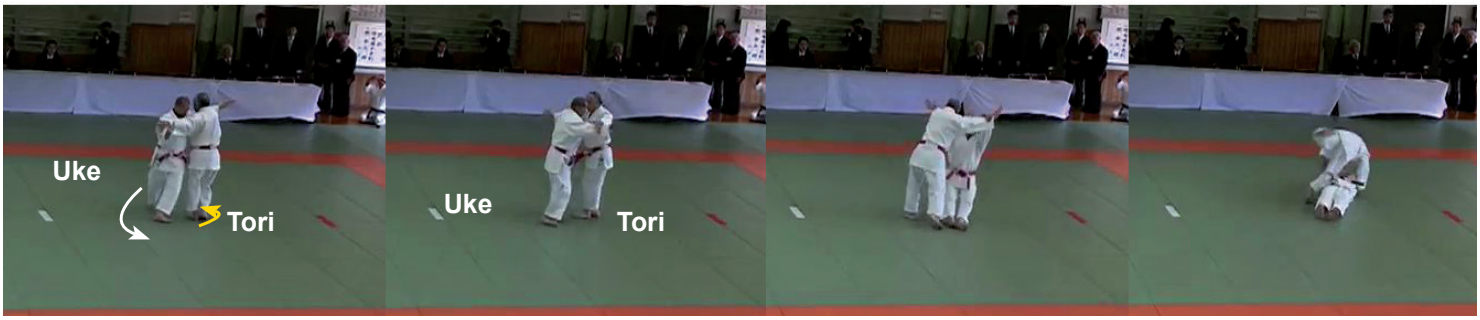


Bild: Andreas Praefcke



Mit hoch erhobenen Armen gehen Tori und Uke auf spiralförmigen Bahnen um den Mittelpunkt herum aufeinander zu...

Wenn sie sich in der Mitte treffen, was unausweichlich passiert, bewegt sich Tori genau auf den Mittelpunkt...



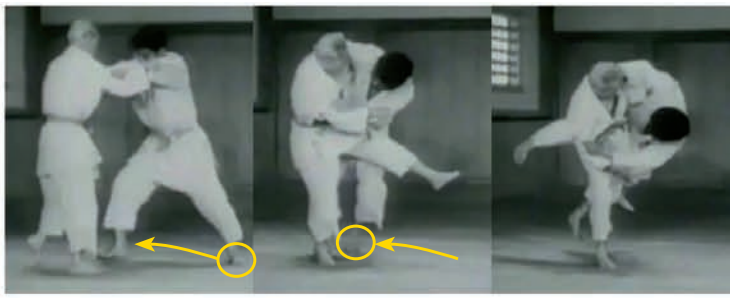
... und dreht sich so weiter, dass er Uke auf den Außenkreis um Tori herum führt. So wie beim Uchi-mata werden die Füße von Uke...

... nach außen getragen, sodass er nach vorne aus dem Gleichgewicht kommt. Dies nutzt Tori zu einem Yoko-wakare.

Uchi-mata mit Tai-otoshi kontern

Der Schlüssel auch zu dieser Kontertechnik ist wie immer, dass der Angegriffene das entscheidende Schlüsselelement des Angriffs - meist den Bruch des Gleichgewichts - rechtzeitig erkennt und zunichte macht. Erst hieraus ergibt sich dann eine Konterchance.

Im konkreten Fall bedeutet das, dass der Angegriffene (im Folgenden Tori) nicht auf die Außenbahn geraten darf, sondern seinerseits den Innenkreis besetzen muss. Hierdurch zwingt er Uke zu einer Variation seines Uchi-mata-Angriffs. Anstatt den dritten Schritt nach vorne zu machen, muss Uke hinterkreuzen, um noch irgendwie mit Uchi-mata angreifen zu können. Dies hat fatale Folgen, denn Uke verlässt hierdurch den Innenkreis.



Die entscheidende Sequenz aus Mifunes berühmten Film. Deutlich ist zu sehen, wie Uke zum Angriff das linke Bein zum Partner hin setzt - und damit genau in den Konter läuft (auch wenn dies kein Tai-otoshi, sondern eher ein O-guruma ist.



Wie zuvor beim Uchi-mata stehen sich Tori und Uke in der rechten natürlichen Grundstellung („Migi-shinzentai“) gegenüber und haben beide mit rechtem Standardgriff gefasst. Uke beginnt mit einem ersten Schritt und will...

... Tori in die Kreisbewegung ziehen. Tori folgt, macht aber schon hier keinen so großen Bogen und greift mit seiner rechten Hand von Ukes Kragen an dessen Ärmel um.

Uke macht einen zweiten Schritt und will Tori in eine Außenbahn ziehen. Tori erkennt die Absicht und setzt seinen linken Fuß in der Nähe von Ukes rechtem Fuß ab.



Auf diese Weise konnte Tori verhindern, von Uke auf die Außenbahn gelockt zu werden. Uke muss nun den Angriff anders gestalten als in der Nage-no-Kata und führt daher seinen linken Fuß nach hinten neben Toris linken Fuß...

... und versucht, sein rechtes Bein zwischen Toris Beinen nach oben zu schwingen. Tori weicht seitlich aus, lässt Ukes Schwungbein an seinem Körper vorbei ins Leere laufen und stellt seinen linken Fuß vor Ukes Standbein.

Uke kann seinen eigenen Schwung nicht mehr stoppen und bekommt mit dem Oberkörper Übergewicht nach vorne. Tori verstärkt dies durch Zug an Ukes Arm und Druck gegen Ukes Ellbogen. Das Ergebnis ist ein mühelos geworfener Tai-otoshi, bei dem - wenn alles ganz ideal läuft - Tori mit seinem Schwerpunkt genau über dem Kreismittelpunkt der Angriffsbewegung steht.



Details noch einmal von der Gegenseite aus fotografiert. Tori hat mit seiner rechten Hand an Ukes Ärmel umgegriffen um Uke gegenzudrehen. Deutlich ist das seitliche Ausweichen mit dem linken Bein zu erkennen.

Wenn Uke mit seinem Schwungbein Tori erst einmal verfehlt hat, dann ist die Technik praktisch ein Selbstläufer. Geringer Zug und geringer Druck reichen aus, um erfolgreich mit Tai-otoshi abzuschließen.

Faszinierend an dieser Technik ist, dass der Tai-otoshi letztlich demselben Prinzip gehorcht wie der Uchi-mata: Tori bringt sich beim Kontern mit seinem Schwerpunkt exakt in die Kreismitte, um zu werfen.

Zu guter Letzt: Wann spricht man von Uchi-mata-sukashi?

Normalerweise werden Kontertechniken nach der Technik benannt, mit der gekontert wird. Es gibt allerdings einige Ausnahmen, wie z.B. O-soto-gaeshi, O-uchi-gaeshi, Ko-uchi-gaeshi, Uchi-mata gaeshi u.a.m. Hierbei handelt es sich um Sammelbezeichnungen, die gewählt wurden, weil es im Einzelfall zu kompliziert würde, immer eine treffende Unterscheidung vorzunehmen.

So kann z.B. ein O-soto-gari nur durch leichte Veränderungen mit einem O-soto-gari, einem O-soto-guruma oder mit einen O-soto-otoshi gekontert werden. Doch nicht nur das: mit denselben Kontertechniken kann man natürlich auch einen O-soto-otoshi oder einen O-soto-guruma kontern. In diesem Beispiel ergäben sich durch Kombinieren also neun Arten des Konterns. Um es nicht zu unübersichtlich werden zu lassen, nennt man alle neun Möglichkeiten O-soto-gaeshi und differenziert hier nicht weiter. Dies ermöglicht letzten Endes auch aussagekräftige Statistiken.

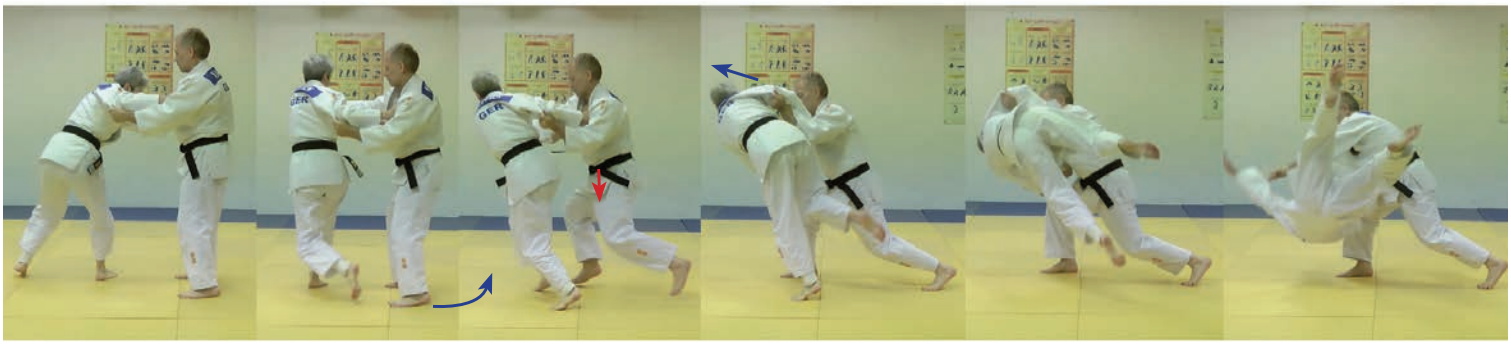
Andere Besonderheiten bei der Namensgebung von Gegenwürfen sind Techniken, die ein bestimmtes Charakteristikum im Bewegungsablauf haben, der durch einen besonderen Namen charakterisiert wird. Dies ist im Falle des Uchi-mata-sukashi so. „Sukashi“ bedeutet so viel wie „ins Leere laufen lassen“ und passt vor allem auf Konteraktionen, bei denen außer dem Ausweichen keine größere Bewegung mehr zum Kontern gemacht werden muss. Vom Wurfprinzip her entspricht das dann einem Uki-otoshi. Das Kontern mit Tai-otoshi fasst man jedoch nicht unter Uchi-mata-sukashi, wohl weil zum „Ins Leere laufen lassen“ noch eine erhebliche Körperbewegung nötig ist. Im Folgenden sollen beide Techniken gegenübergestellt werden.



Die obere Reihe zeigt zunächst den Konter mit Tai-otoshi. Während sich Uke eindreht, macht Tori mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt nach vorne und zur Seite, ...

... um anschließend das linke Knie nach vorne-innen zu ziehen und damit dem Uchi-mata-Angriff auszuweichen. Mit der linken Hand kontrolliert er dabei Ukes Ellbogen.

Der Rest ist dann wie bereits beschrieben nur noch Formsache.



Etwas anders funktioniert Uchi-mata-sukashi. Während Uke eindreht - jedoch nicht zu früh, damit Uke seine Bewegung nicht mehr anpassen kann - setzt Tori sein linkes Bein weit nach hinten und setzt den Fußballen auf.

Sobald Ukes Schwungbein Toris Oberschenkel verfehlt hat, macht Tori aus dem ganzen Körper heraus einen Schritt rechts nach vorne und dreht Ukes Oberkörper so, dass dieser einen freien Fall nach vorne macht.

Letztlich handelt es sich bei diesem Konter um einen Uki-otoshi, jedoch wird er aus den oben dargelegten Gründen als Uchi-mata-sukashi bezeichnet.





Links haben wir die beiden Varianten noch einmal aus einer anderen Perspektive gegenübergestellt. Der Hauptunterschied ist deutlich zu erkennen.

Will Tori mit Tai-otoshi kontern, startet er mit dem rechten Fuß nach schräg vorne.

Will er dagegen Uchi-mata-sukashi machen, muss der erste Schritt mit dem linken Fuß nach schräg-hinten ausgeführt werden.

Beides sind Techniken zum Genießen, genauso wie auch das Kontern mit O-Guruma, wie es oben zu sehen ist. Viel Spaß beim Üben wünschen Euch wie immer

Ulla und Wolfgang

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata (und weitere Wurftechniken)

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 11: Hane-goshi mit „Kari-kaeshi“ kontern



Das Titelbild von T. Daigos „Wurftechniken des Kodokan-Judo“ (Verlag Dieter Born) zeigt einen Hane-goshi des Autors aus dem Jahr 1951, aufgenommen bei einem Serienkampf in Paris

Wissenswertes zu Hane-goshi

Hane-goshi ist neben Harai-goshi der zweite Hüftwurf, bei dem Tori auf nur einem Bein steht und das zweite Bein als frei schwingendes Spielbein zum Werfen benutzt. Harai-goshi ist die ältere der beiden Techniken und es geht die Geschichte um, dass Hane-goshi von Y. Yamashita - dem ersten 10. Dan der Judogeschichte - aus dem Harai-goshi heraus entwickelt wurde. Yamashita, so seine eigene Darstellung, hätte aufgrund einer Knieverletzung sein Bein nicht richtig strecken können und sich daher eine Alternative überlegt, wie man mit gebeugtem Schwungbein eine Hüfttechnik auf einem Bein werfen kann.

Ob dies so der tatsächlichen Entwicklung entspricht, lässt sich heute nicht mehr nachprüfen. Jedoch geht aus Wettkampfstatistiken des Kodokan hervor, dass Hane-goshi in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts teilweise die erfolgreichste Technik überhaupt war.

Dies ist heutzutage kaum mehr vorstellbar, ist Hane-goshi doch mittlerweile im Wettkampf so gut wie gar nicht mehr zu sehen. Die älteren Judoka werden sich aber daran erinnern, dass es noch vor einigen Jahrzehnten hervorragende Spezialisten für Hane-goshi gab, wie z.B. den ehemaligen Bundestrainer Han Ho San. Was also hat sich geändert, sodass eine ehemals dominierende Technik heutzutage so unattraktiv geworden ist?

Ursachenforschung ist bei derartigen Fragen natürlich immer mehr oder weniger spekulativ. Das Problem bei einem Hane-goshi ist jedoch, dass der Angreifer in einer sehr ungünstigen Situation endet, wenn es nicht gelingt, mit der gesamten Körperseite engen Kontakt zum Gegner herzustellen und das Gleichgewicht zu brechen. In derartigen Situationen, auch wenn zwar Körperkontakt besteht, aber das Gleichgewicht nicht ausreichend gebrochen ist, lässt sich nur schwer mit den Spielbein zu einer Folgetechnik wie O-Soto-gari/gaeshi, Ko-uchi-gari oder O-uchi-gari weiter kombinieren. Hierzu bieten Harai-goshi und Uchi-mata günstigere Voraussetzungen, weil das Spielbein „freier“ ist. Da in der Blütezeit des Hane-goshi Uchi-mata „klassisch“ als Ashi-waza ausgeführt wurde, liegt die Vermutung nahe, dass die Entwicklung von Uchi-mata-Varianten, die mit deutlichem Hüfteinsatz durchgeführt werden, den Hane-goshi zurückgedrängt haben, denn unzweifelhaft steht fest, dass Uchi-mata Hane-goshi als dominierende Wettkampftechnik abgelöst hat.

Zum Namen „Kari-kaeshi“



Standbild aus dem Film „Esssence of Judo“. Mifune demonstriert „Kari-kaeshi“.

Mifune nennt seine Kontertechnik gegen Hane-goshi „Kari-kaeshi“. Dieser Name taucht in keiner offiziellen Liste von Technikbezeichnungen des Kodokan auf. Heutzutage wird die Technik als Hane-goshi-gaeshi bezeichnet. Woher kommt diese Diskrepanz?

Nage-waza-ura-no-Kata ist schlicht älter als der im Oktober 1955 gefasste Beschluss, diese Technik als Hane-goshi-gaeshi zu bezeichnen. Im Jahr 1954 war eine Kommission eingesetzt worden, die über die Vergabe von Techniknamen beraten hat und den neueren Entwicklungen von Techniken Rechnung tragen musste. Bis dahin wurden neue Namen „wild“ und unkoordiniert vergeben. „Kari-kaeshi“, was man etwa mit „Dagegensicheln“ übersetzen kann, ist ein gutes Beispiel für diese Praxis. Und selbst der Beschluss von 1955 war nur vorläufig, offiziell bekannt gegeben wurden die neu benannten Techniken („Shinmeisho-no-waza“) erst 1982 - 17 Jahre nach Mifunes Tod.

Heute gibt es eine ganze Reihe höchst unterschiedlicher Kontertechniken, die unter Hane-goshi-gaeshi zusammengefasst werden. Dazu zählen Varianten, die eindeutig zu den Ashi-waza gehören, wie auch solche, die eindeutig als Koshi-waza zu klassifizieren sind. Interessant hierbei ist, dass der Kodokan an der von Kano bereits in den 1880er Jahren vorgestellten Klassifizierung festhält, eine Technik immer genau einer der Gruppen der Te-, Koshi-, Ashi-, Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza zuzuordnen, gleichzeitig aber bei derartigen Diskrepanzen keine neuen Namen zu vergeben. Aus diesem Grund finden sich neuere Technikvarianten teilweise in „falschen“ Gruppen.

Hane-goshi-gaeshi ist dabei nur ein Beispiel unter mehreren. Es ist ein gutes Beispiel für den Hang der Japaner, an Überliefertem festzuhalten, und gleichzeitg für den dazu erforderlichen Pragmatismus, sich nicht an kleineren Widersprüchen zu stören.

Hane-goshi im Stil von Nage-no-Kata

Hane-goshi ist nicht in der Nage-no-Kata enthalten. Wir demonstrieren hier eine Form, die an Tsuri-komi-goshi, wie er in der Nage-no-Kata gemacht wird, angelehnt ist. Diese Form wird später gekontert.



Tori und Uke stehen sich in Shizen-hontai gegenüber. Uke ergreift die Initiative, will Tori greifen und kommt einen halben Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne, um in die rechte Grundstellung überzugehen.

Tori reagiert, indem er selbst greift, einen ganzen Schritt mit Tsugi-ashi nach hinten macht und Uke unter Ausnutzung von dessen Vorwärtsbewegung weiter nach vorne zieht.

Um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, macht Uke statt des geplanten halben Schritts einen ganzen Tsugi-ashi-Schritt. Diese Tsugi-ashi-Schritte....



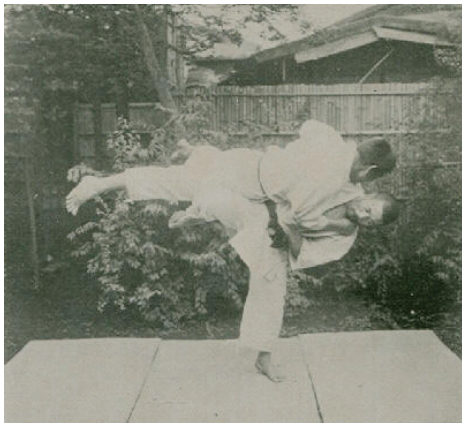
... werden zweimal gemacht. Tori versucht, Uke aus dem Gleichgewicht zu ziehen, Uke folgt der Bewegung und bleibt stabil.

Den dritten Schritt macht Tori etwas länger, vergrößert dadurch den Abstand zu Uke und kann auf diese Weise durch unterstützenden Armzug Uke nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht bringen.

Tori dreht sich nun zum Hane-goshi ein, wobei er nicht ganz um 180° dreht. Toris rechtes Bein ist leicht angewinkelt, das Knie zeigt nach außen und die Außenseite von Toris Unterschenkel hat engen Kontakt...



... mit Ukes Schienbein. In einer explosiven Bewegung schnellt Tori sein rechtes Bein nach oben und zieht gleichzeitig mit den Armen Uke nach vorne. Uke wird aufgeladen und kann kontrolliert über die Hüfte abgeworfen werden.



Dieses Bild aus dem Jahr 1904 zeigt deutlich, dass in früheren Zeiten Toris Knie deutlich stärker angewinkelt war als heutzutage üblich (und sinnvoll).

Variante 1: Hane-goshi mit „Kari-kaeshi“ kontern (nach Mifune)

Nachfolgend zeigen wir zunächst die originale Form des Konterns, wie sie von Mifune selbst gemacht wurde. Es handelt sich um eine äußerst dynamische Technik, die mit großer Entschlossenheit ausgeführt werden muss. Die Wurfbewegung Toris hat dabei durchaus Ähnlichkeit mit O-uchi-gaeshi, der achten Technik der Nage-waza-ura-no-Kata.



Die Ausgangssituation ist dieselbe wie auf der vorigen Seite erläutert wurde, nur dass die Bezeichnungen Tori und Uke natürlich vertauscht werden müssen. Uke ist derjenige, der rückwärts geht und angreift. Die Aktion geht von Tori aus, der mit Rechtsgriff greifen und in die rechte natürlich Grundstellung gehen möchte. Uke nimmt sowohl Griff als auch Bewegung auf und versucht zweimal, Tori mit Tsugi-ashi-Schritten und Zug der Arme aus dem Gleichgewicht zu bringen. Tori folgt in gleicher Schrittlänge und kann dies so verhindern.



Nun folgt der entscheidende Moment der Kontertechnik. Tori erkennt, dass Uke ihn im dritten Schritt energisch nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht bringen will. Er macht diese Absicht dadurch zunichte, dass er einen großen, leicht schrägen Schritt nach vorne-rechts macht und dabei seinen Schwerpunkt weit absenkt. Sobald sich Uke ein wenig eingedreht hat, ist es für Tori ganz einfach, mit seinem linken Bein Ukes hinteres Standbein von hinten nach vorne wegzusicheln und Uke regelrecht auf seinen linken Oberschenkel aufzuladen.



Toris hebender und nach hinten ziehender Armeinsatz unterstützt die Wurfaktion des Beines. Auf diese Weise kippt Uke nach hinten. Tori kann aufgrund der Wurfhöhe Ukes Fall leicht kontrollieren.

Wie immer bei Kontertechniken zeigt sich auch hier, dass man zuerst einmal verstanden haben muss, welches die entscheidenden Punkte für das Gelingen der Angriffstechnik sind. Im konkreten Fall ist es - wieder einmal - die Vergrößerung des Abstands und das nach vorne-oben Ziehen zum Gleichgewichtsbruch.

Alle hier gezeigten Kontermöglichkeiten basieren darauf, dass genau dies auf jeweils unterschiedliche Art unterbunden wird. Viel Spaß beim Üben wünschen Euch

Ulla und Wolfgang



Die entscheidenden Momente noch einmal von der Gegenseite aus betrachtet. Tori geht weit nach schräg-vorne, senkt seinen Schwerpunkt deutlich ab und schaufelt Ukes Beine mit seinem linken Bein regelrecht nach oben. Dies ist die Technikausführung, die auch von Mifune demonstriert wird (siehe Bild auf der vorigen Seite). Aber es gibt noch weitere interessante Varianten (siehe nebenstehende Seite).

Variante 2: Hane-goshi mit dem anderen Bein kontern (nach K. Ito)

Diese Variante, die K. Ito beschreibt, entspricht weitgehend der Kontertechnik, die auch in der Gonosen-no-Kata gemacht wird.



Die Ausgangssituation dieser Variante ist im Wesentlichen dieselbe wie bei der Technik auf der linken Seite. Da Tori jedoch mit einer Linkstechnik kontern wird, greift er während des zweiten Tsugi-ashi Schritts mit seiner rechten Hand von Ukes Revers an dessen Ärmel - etwas oberhalb des Ellbogens - um. Dies ermöglicht eine bessere Kontrolle über Uke beim nachfolgenden Wurf.



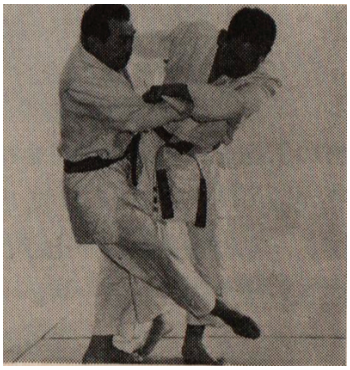
Auch bei dieser Variante muss Tori verhindern, dass er von Uke im dritten Schritt nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Dazu senkt er wie bei der Technik links auch seinen Schwerpunkt ab, macht jedoch einen kurzen Schritt mit dem rechten Fuß. Mit dem linken Fuß folgt ein kreisförmiger Schritt mit Vierteldrehung gegen Ukes Eindrehrichtung. Tori blockiert dabei beide Beine Ukes mit seinem gestreckten rechten Bein. Tori wirft durch Rotation des Oberkörpers, starken Zug der Arme und nach oben Schwingen des rechten Beins. Diese Variante bietet sich als Konter an, wenn Uke etwas weniger weit eindreht als bei der Variante Mifunes.



Die Kontrolle das Falls und der Endposition ist dann nur noch reine Formsache

Rechts ein Bild der gezeigten Variante aus K. Itos Buch. Ito war einer der engsten Schüler Mifunes und hat eine der wenigen Quellen zur Nage-waza-ura-no-Kata hinterlassen.

Das Besondere an Itos Werk ist, dass er bis zu drei verschiedene Varianten des Konterns zu jedem Angriff erläutert.



Variante 3: Hane-goshi-gaeshi (aus T. Daigo „Wurftechniken des Kodokan Judo“, Bd. 2)



Zum Abschluss wollen wir noch eine andere Variante vorstellen, die bei T. Daigo zu finden ist. Der angegriffene Tori senkt hier nicht seinen Schwerpunkt ab, sondern hinterläuft Uke mit einer Vierteldrehung. Ukes Angriffsbein findet nun keinen Widerstand mehr und Tori kann Uke über die Fußaußenkante aus dem Gleichgewicht bringen und mit einer kleinen Sichelbewegung zur Seite werfen.

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata (und weitere Wurftechniken)

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 12: Harai-goshi mit Ushiro-goshi kontern

Wissenswertes über Harai-goshi

Harai-goshi ist eine der zentralen Wurftechniken des Judo. Da man beim Harai-goshi auf einem Bein steht und das zweite Bein unmittelbar zum Werfen nutzt, erfordert Harai-goshi ein ausgeprägteres Gleichgewichtsgefühl als beispielsweise O-Goshi, Uki-goshi oder Koshi-guruma. Daher muss Harai-goshi als Technik für Fortgeschrittene betrachtet werden, die ihrerseits Ausgangspunkt für die Entwicklung weiterer Techniken war.

In der Gokyo-no-waza, der klassischen 5-Stufeneinteilung der Wurftechniken des Kodokan-Judo, begegnet uns Harai-goshi in der zweiten Stufe nach den zuvor genannten Hüftwürfen auf beiden Beinen als erste Eindrehtechnik auf einem Bein. Insofern ist Harai-goshi dort aus methodischer Sicht sinnvoll eingestuft.

Harai-goshi ist in der Nage-no-Kata enthalten und auch dort wohl platziert. Die Reihenfolge der Koshi-waza in der Nage-no-Kata erzählt nämlich eine kleine Geschichte, von der allerdings niemand weiß, ob sie sich tatsächlich so zugetragen hat. Auf jeden Fall verleiht die Anekdote den Koshi-waza in der Nage-no-Kata einen gewissen Sinn und darf auch exemplarisch für die interaktive Entwicklung von immer wieder neuen Techniken gelten.

Es ist die Geschichte von der Entwicklung des Randori zwischen Jigoro Kano und dem legendären Shiro Saigo, einem der bedeutendsten und schillernsten Schüler der Anfangszeit des Kodokan. Diesen hat Kano zunächst immer wieder mit seiner Lieblingstechnik Uki-goshi geworfen. Mit der Zeit stellte sich Saigo darauf ein und es gelang im immer öfter, Kanos Hüfte mit einem großen Schritt zu entgehen. Nachdem nun der Uki-goshi als Waffe stumpf geworden war, überlegte Kano, wie er die Situation zu seinem Vorteil nutzen konnte. Er tat dies, indem er mit dem Bein eine Sperre gegen Saigos Verteidigungsschritt aufbaute und diesen, als er versuchte zu entkommen, mit dem Bein nach oben wegfegte. Auf diese Weise - so die Geschichte - soll der Harai-goshi von Kano entdeckt worden sein.

Beim Ausprobieren kam dem Verfasser immer wieder der Gedanke, ob es denn nicht eher ein O-guruma gewesen sein müsste als ein Harai-goshi. Weitere Nachforschungen ergaben zwei interessante Aspekte, die mit der Entwicklung von Wurftechniken zusammenhängen.

Zum einen entwickelte sich Uki-goshi hierzulande zu Unrecht immer mehr zu einer Technik, bei der Uke weniger aufgeladen, sondern mehr um die Hüfte herumgeschleudert wird (vgl. auch Judo-Magazin 1/2014), sodass die Ausweichreaktion Ukes gegen diese „Hüftschleuder" natürlich sehr stark seitlich sein muss. Dies begünstigt als Gegenmaßnahme natürlich eher O-guruma als Harai-goshi. Zum anderen war zum Zeitpunkt der Entwicklung der Nage-no-Kata O-guruma noch gar nicht bekannt. Dieser entwickelte sich erst später - und zwar unmittelbar aus Harai-goshi heraus. Zur Zeit der Entwicklung der Nage-no-Kata (ca. 1885 bis zur Festlegung in Kyoto 1906) bezeichnete man auch Varianten als Harai-goshi, bei denen Tori etwas seitlich zu Uke steht und zumindest zum Teil mit dem Oberschenkel wirft. Dies erklärt auch, dass in der Nage-no-Kata Harai-goshi mitunter mit einem etwas mehr seitlich abgespreizten Bein geworfen wird als beim „üblichen" Harai-goshi.



Wissenwertes über Ushiro-goshi

Ushiro-goshi ist neben Utsuri-goshi die zweite Koshi-waza, bei der mit der Vorderseite der Hüfte geworfen wird. Sie ist die letzte Koshi-waza innerhalb der Gokyo, was darauf hindeutet, dass sie zur Zeit ihrer Zusammenstellung (1920) nur sehr selten im Randori gemacht wurde. Dies hatte seine Gründe.

Bei einem klassischen Ushiro-goshi hat Tori Uke von hinten mit beiden Armen umklammert und ausgehoben. Erst mit Einführung von Judogi mit langen Ärmeln um das Jahr 1906 herum entwickelte sich der „klassische" Ärmel-Kragen-Griff. Nur so konnte sich das Kämpfen in Shizentai zum allgemeinen Judostil entwicklen..

Zuvor wurde mehr im Jigotai gekämpft und dabei der Gegner auch häufiger mit den Armen umschlungen. Auch wurde zum Werfen häufiger in den Gürtel gefasst. „Relikte" dieser Zeit sind zum Beispiel die Ausgangsposition von Sumi-gaeshi und Uki-waza in der Nage-no-Kata, aber auch aus der Gokyo 1920 ausgemusterte Techniken wie Obi-otoshi. Wenn aber die rechte Hand (bei einem Rechtskämpfer) nicht am Kragen, sondern unten am Gürtel oder unter der Achsel hindurch am Schulterblatt oder dem Rücken anliegt, kommt man im Kampf viel natürlicher in die Prostion, den Partner von hinten mit beiden Armen zu umschlingem.

Zunächst reduzierten sich also zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Möglichkeiten, mit Ushiro-goshi anzugreifen, weil man nicht mehr so leicht hinter den Gegner gelangen konnte. Jedoch erlebte Ushiro-goshi als Kontertechnik eine zweite Blüte, als die Eindrehtechniken im Randori immer populärer wurden und Ushiro-goshi zum Ausgangspunkt einer ganzen Reihe verschiedener Kontertechniken wurde, wie zum Beispiel „Te-guruma". Nachdem aber nun in den Wettkampfregeln Techniken, bei denen die Beine des Gegners gefasst werden, generell verboten sind, ist eine erneute Steigerung der Popularität von Ushiro-goshi wieder abzusehen.

Zweimal klassischer Ushiro-goshi: links aus S. Arima: Tsuzoku - Judo Zukai (1905), rechts S. Yokoyama: Judo Kyohan (1908). Kurze Ärmel, kurze Hosenbeine und Umklammern mit beiden Armen.



Harai-goshi in der Nage-no-Kata

Wie bei allen anderen Wurftechniken (nicht nur) der Nage-no-Kata geht es auch bei Harai-goshi darum, dass eine kleine Aktion Ukes genutzt wird, um dessen Gleichgewicht zu stören und daraus den Wurf zu entwickeln. Tori versucht deshalb auch schon im ersten Schritt, Ukes Versuch, in Rechtsposition überzugehen, zu einem Gleichgewichtsbruch zu nutzen. Da Uke dies neutralisiert, versucht Tori beim zweiten Schritt, Uke mit der Hand von hinten - an Ukes Schulterblatt ansetzend - nach vorne zu schieben. Dies wird zum Erfolg führen, sodass Uke schließlich in eine „Idealposition“ für Harai-goshi gebracht wird. Besonders wichtig ist dabei der korrekte Abstand zwischen beiden. Steht Tori zu dicht an Uke, hat dieser gar keinen Platz mehr, um nach vorne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Richtig ausgeführt ist Harai-goshi eine faszinierend ökonomische Technik - aber es braucht meist viel Übung, bis der Knoten platzt.



Tori und Uke stehen sich in einem Schritt Abstand gegenüber. Uke hebt beide Hände, um einen normalen Rechtsgriff („Ärmel-Kragen-Griff“) aufzunehmen, und...

... kommt mit dem rechten Fuß einen halben Schritt vor, um in die rechte Grundstellung (Migi-shizentai) überzugehen. Tori erkennt die Absicht, nimmt Ukes Griff und Vorwärtsbewegung auf, macht einen ganzen Schritt mit links nach hinten und zieht Uke mit sich.

Tori zieht seinen rechten Fuß nach, um Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen. Uke verhindert dies, indem er seinen linken Fuß ebenfalls nachzieht. Auf diese Weise haben sich Tori und Uke gegenseitig neutralisiert. Nachdem es ihm nicht gelungen ist, Uke ...



... aus dem Gleichgewicht zu bringen, startet Tori einen neuen Versuch mit einem weiteren Schritt links zurück. Dabei löst er den Griff seiner rechten Hand an Ukes Kragen, führt die Hand unter Ukes Achsel hindurch und bringt seine Handfläche auf Ukes Schulterblatt. Toris Unterarm drückt dabei Uke an dessen Achsel nach oben (siehe Detailausschnitt).

Beim dritten Schritt dreht sich Tori um fast 180° und zieht dabei Uke mit beiden Händen nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht, sodass Uke auf beide Fußballen hochkommt.

Mit einer kurzen Ausholbewegung des rechten Beines nach vorne holt Tori Schwung und schwingt dann seinen hinteren rechten Oberschenkel...



gegen Ukes rechten vorderen Oberschenkel. Wichtig dabei ist, dass Tori die Spannung im Schwungbein hält. Wenn Uke zuvor gut aus dem Gleichgewicht gebracht worden ist, bekommt er einen Drehimpuls nach vorne...

... und kippt locker über Toris Wurfbein ab. Toris Arme „begleiten“ den überkippenden Uke. Wichtig in dieser Phase ist, dass Tori sein eigenes Gleichgewicht gut kontrollieren kann.

Zum Abschluss des Wurfes nimmt Tori sein Schwungbein zurück, stellt es auf dem Boden ab und sichert Uke mit beiden Händen.

Harai-goshi mit Ushiro-goshi kontern

Die Konteraktion beginnt wie immer damit, dass Tori (derjenige, der kontern wird) verhindern muss, dass er nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Hierzu muss er eine Zugunterbrechung Ukes ausnützen, die dadurch entsteht, dass Uke „vergisst“ mit der rechten Hand unter der Achsel hindurch zu greifen und deshalb den Gleichgewichtsbruch auch nicht mit der rechten Hand hebend unterstützen kann. Das Resultat ist besonders auf dem Bild unmittelbar unterhalb (rechts-außen) deutlich zu sehen.



Uke und Tori haben also beide gegriffen und machen zwei Tsugi-ashi-Schritte, bei denen Uke jeweils erfolglos versucht, Tori aus dem Gleichgewicht zu bringen. Immer wenn Uke zurückgeht und ziehen will, kommt Tori im gleichen Maß nach vorne und neutralisiert so jeden Versuch Ukes, das Gleichgewicht zu brechen.

Obwohl er keine Kontrolle über Toris linke Schulter hat, dreht sich Uke im dritten Schritt zu Harai-goshi ein. Tori reagiert darauf, indem er einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne macht, dabei seine Hüfte tief absenkt, um nicht doch noch nach vorne aus dem Gleichgewicht zu geraten.



Gleichzeitig bringt Tori auch den linken Fuß dicht hinter Uke und umgreift mit seinem linken Arm Ukes Hüfte, um ihn mit beiden Händen eng an seinen Körper zu pressen. Da Toris Hüfte tief unter Ukes Schwerpunkt ist, kann Uke nicht mehr über sein Bein werfen.

Aus dieser Position heraus bringt Tori seine Hüfte dynamisch nach vorne-oben, streckt seine Beine, zieht Uke energisch an den eigenen Oberkörper heran und kann Uke so relativ mühelos ausheben. Zum Abschuss des Wurfes erfolgt das obligatorische Sichern von Uke

Variante: beim Ushiro-goshi eine kleine Drehung nach links machen



Diese Bildfolge ist von der Gegenseite aus gemacht worden. Deutlich ist die Funktion von Toris linkem Arm zu sehen, der Ukes Hüfte eng umschlingt und ihn an die eigene Hüfte presst, um eine möglichst gute Kraftübertragung beim Ausheben zu haben. Wir haben die Gelegenheit genutzt, um auf eine kleine Variante aufmerksam zu machen, die sich anbietet, wenn der Kontakt am Oberkörper ein wenig verloren gegangen ist. Dies kann Tori durch vermehrte Rücklage und eine anschließende Körperdrehung um ca. 90° nach hinten-links kompensieren, Uke auf diese Weise „zurückholen“ und kontrolliert abwerfen.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben wünschen Ulla und Wolfgang!

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata (und weitere Wurftechniken)

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 13: „Han-goshi“ mit Utsuri-goshi kontern

Han-goshi?

Jawohl, liebe Leser, Han-goshi - auch wenn z.B. in Mifunes Standardwerk „Hane-goshi“ als zu konternde Technik steht. Dies ist ein Fehler der englischen Ausgabe, wobei wir bei einem wirklich peinlichen Punkt angekommen sind (siehe dazu den Kasten unten rechts).

Schaut man sich in der nebenstehenden Abbildung die Schriftzeichen oben rechts an, findet man ein 半. Diese Zeichen bedeutet „halb“ oder „teilweise“ und wird dann „han“ ausgesprochen. In Verbindung mit 腰 (Koshi=Hüfte) bedeutet 半腰 es also in etwa „halber Hüftwurf“.

Was hat es mit dem „halben Hüftwurf“ auf sich?

Die Erklärung ist recht simpel. In der Nage-waza-ura-no-Kata werden alle Te-, Koshi- und Ashi-waza der Nage-no-Kata gekontert. Vor dem Zweiten Weltkrieg (und hier und da auch noch danach) wurde Tsuri-komi-goshi, die dritte Koshi-waza der Nage-no-Kata, anders ausgeführt als heutzutage.

In der alten Form hat Tori erst einen Hüftwurf tatsächlich angesetzt, gegen den sich Uke durch Blocken verteidigt hat. Dieser erste Angriff erfolgte aus nicht ganz eingedrehter Position - sozusagen halb eingedreht, oder eben als „han-goshi“. Wir machen also streng genommen eine Kontertechnik gegen einen beabsichtigten Tsuri-komi-goshi.

Auf den folgenden Seiten werden wir die alte und die neue Form des Tsuri-komi-goshi erläutern, bevor wir auf die Konteraktion eingehen. Zuvor wollen wir aber noch die Entstehungsgeschichte des Tsuri-komi-goshi und seine Position in der Nage-no-Kata beleuchten.

Wissenwertes zu Tsuri-komi-goshi

Wir haben in der vergangenen Folge bereits die Genese vom Uki-goshi zum Harai-goshi erzählt. Zu Erinnerung: der Geschichte nach hat Jigoro Kano seinen Schüler Shiro Saigo nach einer Weile des gemeinsamen Randori nicht mehr mit seiner Lieblingstechnik Uki-goshi (erste Technik der Koshi-waza) werfen können, da Saigo an der Hüfte vorbeigesprungen ist. Durch Ausschwingen des Beines konnte Kano schließlich doch werfen - aber nicht mit Uki-goshi, sondern mit Harai-goshi, der zweiten Technik Koshi-waza. Wie ging es nun aber weiter?

In T. Daigos „Wurftechniken des Kodokan-Judo“ (Band I, Verlag Dieter Born) ist die Erzählung Kanos abgedruckt, die wir hier wiedergeben:

„[...] Indessen hatte sich auch mein Gegenüber etwas einfallen lassen und einen Weg gefunden, um sich gegen diese Technik [Anm. d. Verf.: Harai-goshi] zu verteidigen. Und zwar hatte er [Shiro Saigo; Anm. d. Verf.] sich etwas ausgedacht, um nicht mehr so wie vorher nach vorne kommen zu müssen, sondern an der Position bleiben zu können und trotzdem nicht geworfen zu werden.

Das heißt, als ich Harai-goshi ansetzen und ihn zu diesem Zweck aus dem Gleichgewicht ziehen wollte, hat er seinen Bauch vorgestreckt und in leicht nach hinten gebeugter Haltung seinen Körper angespannt und ist an seiner Position stehengeblieben. Egal was ich auch versuchte, die Technik zeigte deshalb keine Wirkung. Aus dem Grund habe ich mir dann wiederum Gedanken gemacht. Wenn sein Körper locker und nachgiebig ist, hat es kaum Einfluss auf die untere Körperhälfte, wenn ich seine obere Körperhälfte bewege. Wenn er seinen Körper aber mit so viel Kraft angespannt hat, ist dieser wie eine starr befestigte Puppe. Nach den Hebelgesetzen kann man einen hoch aufragenden Gegenstand mit nur sehr wenig Kraft umstürzen, wenn man den Drehpunkt extrem tief ansetzt und am oberen Ende zieht.



aus T. Ochiai: Broschüre zur Nage-waza-ura-no-Kata

Peinlich, peinlich...

Den Aufmerksamen unter Ihnen/Euch ist sicherlich aufgefallen, dass wir in der letzten Ausgabe Utsuri-goshi und Ushiro-goshi munter durcheinandergewürfelt haben, sowohl im Text als auch in den Überschriften. Hier hat die Gewohnheit einen Streich gespielt, denn in der Gonosen-no-Kata wird Harai-goshi mit Utsuri-goshi gekontert, in der Nage-waza-ura-no-Kata jedoch mit Ushiro-goshi. Beim Korrekturlesen haben wir wohl nur gelesen, was wir lesen wollten, aber nicht, was da tatsächlich stand.

Demgemäß hatte ich die Idee, ob man in einem solchen Fall nicht auch bei einem menschlichen Körper dieses Prinzip anwenden und eine Technik ansetzen könnte.

Deshalb bin ich, als er sich nach hinten lehnte und seinen Körper anspannte, extrem tief vor ihn gegangen und habe den Bereich meiner Hüfte etwas unterhalb seiner Kniegelenke gesetzt, und – damit als Drehpunkt – an der Schulter und dem Ärmel seiner Übungskleidung fassend gezogen und seinen Körper über meine Hüfte gestürzt und ihn so geworfen. Das ist die Technik namens Tsurikomi-goshi. [...]"

Ob sich die Geschichte tatsächlich so zugetragen hat, lässt sich natürlich nicht mit Gewissheit sagen. Auf jeden Fall wird jedoch deutlich, wie sehr Judo nach den Vorstellungen Kanos auf Problemstellungen und der Suche nach Lösungen aufgebaut ist, denn jede Lösung ist immer zugleich wieder ein neues Problem.

Davon abgesehen ist diese Anekdote ein schönes Beispiel dafür, wie in den Judokata kleinere Geschichten eingebettet sind, die als Merkhilfen das Verständnis für Judo erleichtern sollen.

Tsuri-komi-goshi in der Gokyo-no-waza

Die Stellung des Tsuri-komi-goshi in der Gokyo ist ein weiteres kleines Rätsel. In der 1895 in erster Version zusammengestellten Fassung taucht die Technik als 42. und letzte Wurftechnik auf, wobei sie in einigen sehr frühen Judo-Büchern erst gar nicht erwähnt wird. Es scheint daher so, als sei Tsuri-komi-goshi erst nach Festlegung der Nage-no-Kata (1906) nachträglich hinzugefügt worden. Wie dem auch sei: in der zweiten und immer noch gültigen Fassung der Goyko hat Tsuri-komi-goshi seinen Platz in der zweiten Stufe gefunden.

Wissenswertes über Utsuri-goshi

Über die Entstehungsgeschichte des Utsuri-goshi ist wenig bekannt. Auch T. Daigo macht hierzu keine Angaben. Aus aktueller Sicht ist Utsuri-goshi jedoch eine hochinteressante Technik. Durch intensives Üben dieser Technik kann man viel Gefühl für die Positionierung und für den Einsatz der eigenen Hüfte entwickeln. Beide Fähigkeiten sind für einen erfolgreichen, aufrechten Kampfstil erforderlich.

Tsuri-komi-goshi in der Nage-no-Kata (aktuelle Form)

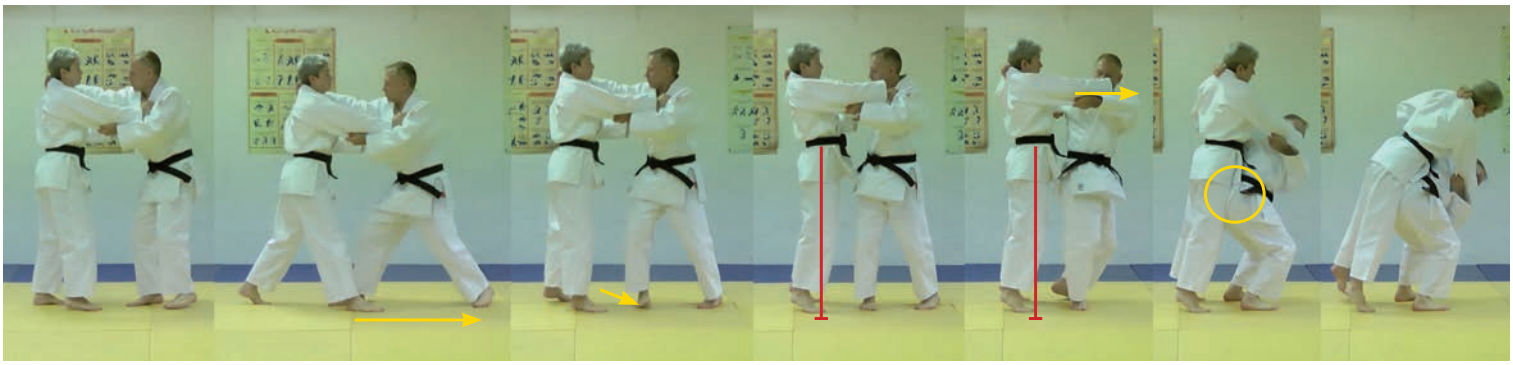
Wie bei allen anderen Wurftechniken (nicht nur) der Nage-no-Kata geht es auch bei Tsuri-komi-goshi darum, dass eine kleine Aktion Ukes genutzt wird, um dessen Gleichgewicht zu stören und daraus den Wurf zu entwickeln. Tori versucht deshalb auch schon im ersten Schritt, Ukes Versuch, in Rechtsposition überzugehen, zu einem Gleichgewichtsbruch zu nutzen. Da Uke dies neutralisiert, versucht Tori beim zweiten Schritt, Uke mit der Hand von hinten - am Nacken ansetzend - nach vorne zu ziehen. Dagegen leistet Uke steigenden Widerstand. Um dennoch das Gleichgewicht brechen zu können, macht Tori einen etwas längeren dritten Schritt und zieht Uke kräftig mit. Als Reaktion hierauf versteift Uke seinen Körper, wodurch er auf den Vorderfuß und schließlich aus dem Gleichgewicht gerät.



Tori und Uke stehen sich in einem Schritt Abstand gegenüber. Uke hebt beide Hände, um einen normalen Rechtsgriff („Ärmel-Kragen-Griff") aufzunehmen, und kommt mit dem rechten Fuß einen halben Schritt vor, um in die rechte Grundstellung (Migi-shizentai) überzugehen. Tori erkennt die Absicht, nimmt Ukes Griff und ...

...Vorwärtsbewegung auf, greift mit der rechten Hand Ukes Kragen in dessen Nacken und macht einen ganzen Schritt mit links nach hinten und zieht Uke mit sich. Tori zieht seinen rechten Fuß nach, um Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen. Uke verhindert dies, indem er seinen linken Fuß ebenfalls nachzieht. Auf diese Weise haben sich ...

... Tori und Uke gegenseitig neutralisiert. Nachdem es ihm nicht gelungen ist, Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen, startet Tori einen neuen Versuch mit einem weiteren Schritt links zurück. Dabei zieht er Uke mit seiner Hand am Nacken mit. Auch diesen Schritt neutralisiert Uke, indem er einen Schritt nach vorne macht.

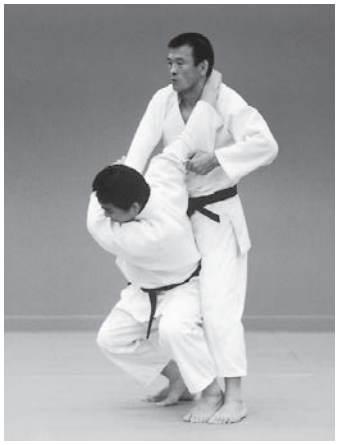


Da er zweimal Ukes Gleichgewicht nicht brechen konnte, da dieser dem Zug Toris gefolgt war, versucht es Tori beim dritten Schritt mit einer für Uke überraschend vergrößerten Schrittlänge - ein Prinzip, das wir schon bei vielen Techniken der Nage-no-Kata kennengelernt haben. Aufgrund des energischen und für Uke plötzlichen Zugs mit beiden Armen, versteift dieser seinen Körper, um nicht nach vorne abzuknicken. Tori platziert daraufhin seinen rechten Fuß mit etwa einer Fußlänge Abstand - auf keinen Fall weniger - vor Ukes rechten Fuß. Tori benutzt seinen vorderen Fuß als Drehpunkt um den herum er sein linkes Bein zum Eindrehen schwingt. Gleichzeitig zieht und hebt er mit beiden Armen Uke nach oben, geht tief in die Knie und stellt Kontakt zwischen seinem unteren Rücken und Ukes vorderen Oberschenkeln her. Wichtig: während des Eindrehens kippt Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht.



Durch den Hebezug Toris wird Ukes Oberkörper weiter nach vorne gezogen und kippt auf Toris Hüfte. Indem er seine Beine streckt, gibt Tori Uke gegen dessen Oberschenkel einen Drehimpuls nach hinten-oben. Auf diese Weise wird Uke in eine große Rotation versetzt.

Nachdem Uke über Toris Hüfte geworfen wurde, richtet Tori seinen Oberkörper wieder auf, beugt dabei die Knie und sichert Ukes Fall mit beiden Händen an dessen linkem Arm.



Ungewohntes Relikt aus alter Zeit: der lange Arm mit dem Griff in Ukes Nacken (aus Daigo, Wurftechniken des Kodokan-Judo, Band 1)

Tsuri-komi-goshi in der Nage-no-Kata (alte Form)

Nachfolgend zeigen wir den Tsuri-komi-goshi so, wie wir ihn selbst noch in unserer Jugend in der Nage-no-Kata gelernt haben. Allerdings war diese Form schon zur damaligen Zeit veraltet, wie Quellen aus der Nachkriegszeit belegen. Der entscheidende Unterschied zur aktuellen Form besteht darin, dass früher zunächst tatsächlich ein Hüftwurf „hoch“ angesetzt wurde, gegen den Uke durch Vorschieben des Bauches verteidigt hat. In der heutigen Form lässt sich dies allenfalls noch erahnen.



Bilder links: leider nur schemenhaft zu erkennen ist dieser Tsuri-komi-goshi des 1935 verstorbenen Y. Yamashita, des ersten Trägers des 10. Dan, der bei der Festlegung der Nage-no-Kata 1906 als Vertreter des Kodokan beteiligt war.

Dennoch gut zu erkennen: der zweistufige Angriff



Wir befinden uns am Ende des zweiten Tsugi-ashi-Schrittes. Tori ist es bis dahin nicht gelungen, Uke nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dennoch dreht Tori schwungvoll ein, zieht dabei Uke mit beiden Händen nach vorne-oben und versucht einen Hüftwurf anzusetzen. Uke bringt seine Hüfte nach vorne, macht sich steif und blockt Toris Angriff, sodass es zu einem kurzen Moment des Stillstands durch das entstandene Kräftegleichgewicht kommt. Plötzlich lässt sich Tori mit seiner Hüfte nach unten absacken, darf dazu - um etwas mehr Abstand zum Gleichgewichtsbruch zu bekommen, mit dem rechten Fuß ein wenig nach vorne gehen - zieht Uke mit beiden Händen nach vorne-oben und stellt wie bei der aktuellen Version Kontakt zwischen seinem unteren Rücken und Ukes vorderen Oberschenkeln her. Nun ist Tori in derselben Wurfposition wie bei der aktuellen Version und kann Uke in großem Bogen über die Hüfte werfen.



alte Form: zu eng, (zunächst) kein Kuzushi möglich



neue Form: passender Abstand, Kuzushi möglich

Da zumindest uns keine Quellen bekannt sind, in denen diese Änderung begründet worden ist, können wir nur selbst die Sinnhaftigkeit ergründen. Zwei Nachteile der „alten“ Form sind nicht von der Hand zu weisen: Tori hat erstens einen zu kleinen Abstand (siehe Bildvergleich links), um schon während des Eindrehens Ukes Gleichgewicht brechen zu können - im Prinzip ein entscheidender technischer Fehler, der allem widerspricht, was durch die Nage-no-Kata in Bezug auf Distanz und Kuzushi vermittelt werden soll. Das zweite Problem liegt in der Position von Toris rechtem Fuß beim Eindrehen, der nicht vor Ukes rechtem Fuß steht und damit keine zentrierte Eindrehbewegung vor Uke zulässt.

„Han-goshi“ mit Utsuri-goshi kontern

Will man ergründen, wie eine Kontertechnik funktioniert, muss man zunächst die Gelingensbedingungen der Angriffstechnik durchschauen und diese zunichtemachen. Im konkreten Fall darf der Angegriffene sich nicht nach vorne-oben ziehen und aus dem Gleichgewicht bringen lassen. Im Gegenteil: um kontern zu können, muss er seinen Schwerpunkt absenken und seine eigene Hüfte tiefer nach unten bringen als die des Angreifers. Außerdem darf er nicht zulassen, dass der Angreifer Distanz herstellt.



Wie bei Tsuri-komi-goshi in der Nage-no-Kata stehen sich beide gegenüber. Beide greifen und Uke - also derejnige, der später angreifen und gekontert werden wird - versucht Tori nach vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen. Tori gleicht Ukes Zurückgehen aber jeweils durch Vorkommen mit dem rechten Fuß aus, sodass die Situation neutralisiert wird.

Beim zweiten Schritt bereitet Tori seinen Konter vor, indem er mit seiner rechten Hand von Ukes Kragen an die Außenseite des Ärmels umgreift.

Den dritten Schritt - genau in dem Moment, in dem Uke sein Bein zum Eindrehen kreisförmig schwingt - setzt Tori bewusst etwas weiter nach vorne, senkt seine Hüfte tief ab...

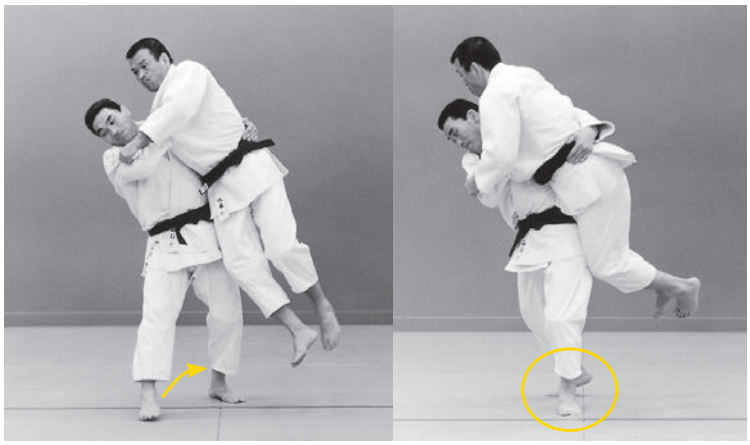


... und verhindert so, dass er aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Mit seinem linken Arm umgreift Tori Ukes Hüfte und zieht Uke, der sich nur „halb“ hat eindrehen können, fest an seine eigene Hüfte heran. Durch Strecken beider Beine und Vorbringen der Hüfte...

... stößt Tori Uke gerade nach oben hoch. Durch den Schwung des Hochstoßens entsteht eine Lücke zwischen beiden Körpern, was Tori dazu nutzt, durch eine Vierteldrehung nach links seine Hüfte unter Uke...

... zu schieben. Uke fällt auf diese Weise buchstäblich auf Toris hintere Hüfte herunter, von wo aus Tori ähnlich einem Uki-goshi abwerfen kann.

Utsuri-goshi mit Schritt links nach vorne oder mit rechts nach hinten?



Diese Bilder zeigen - erkennbar an den Linien - eine andere Ausführung des Utsuri-goshi. In dem Moment, in dem Uke die maximale Höhe erreicht hat, bringt Tori seine Hüfte nicht nach vorne unter Uke, sondern dreht sich nach hinten rechts und zieht Uke mit dem linken Arm auf seine Hüfte (Daigo, Wurftechniken des Kodokan-Judo, Bd.1)

Wieder einmal haben wir zwei Varianten des Konterns. Aber sind es wirklich zwei vollkommen unterschiedliche Varianten oder vielleicht nur unterschiedliche Akzente?

Schaut man sich die Bildreihe oben einmal genau an, kann man an den Mattenlinien erkennen, dass Tori zur Einleitung seiner Vierteldrehung seinen rechten Fuß gedreht und etwas zurückgenommen hat. Der nachfolgende Schritt mit links nach vorne ist zwar größer und auffälliger, jedoch bedarf es einer Vorbereitung durch eine kleine Drehung mit dem rechten Fuß nach hinten links.

Umgekehrt ist auf der nebenstehenden Serie deutlich zu erkennen, dass Toris linker (vom Betrachter aus gesehen der vordere) Fuß nach der Vierteldrehung rückwärts noch nicht in Wurfposition ist. Er wird diesen Fuß noch drehen und seine Hüfte etwas weiter durchschieben müssen, um kontrolliert werfen zu können.

„Rechts nach hinten“ oder „links nach vorne“ ist also kein entweder oder, sondern ein sowohl als auch - allerdings ist es der Situation und den Vorlieben Toris überlassen, welche der kleinen Drehungsteile ausgeprägter ist.

Viel Spaß beim Üben wünschen Ulla und Wolfgang

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata (und weitere Wurftechniken)

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 14: Uki-goshi mit Yoko-wakare kontern



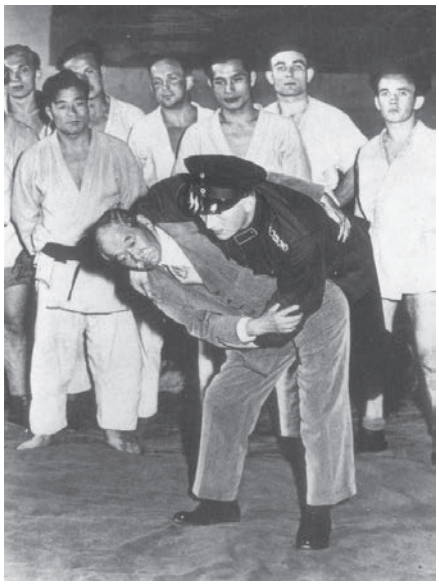
Uki-goshi mit Y. Yamashita, dem ersten 10. Dan (um 1930)



Entscheidend für das Gelingen eines Uki-goshi ist, dass Tori seine Schulter unter Ukes Achsel bringt und Uke „aufschwimmen" lässt.



Uki-goshi in der Ju-no-Kata (Berlin 1933)



London 1933: Kano unterrichtet Polizisten

Nach zwei eher weniger schwierigen Techniken beschert uns diese vorletzte Technik der Nage-waza-ura-no-Kata wieder etwas kniffligere Probleme. Dies ist vor allem deshalb bedingt, weil beide Techniken - der Uki-goshi und der Yoko-wakare - in der Vergangenheit etwas aus dem Fokus der Judogemeinde geraten sind. Dies wollen wir zum Anlass nehmen, uns vorab etwas intensiver mit beiden Techniken zu befassen, bevor wir die Konteraktion beschreiben.

Wissenswertes zu Uki-goshi

An Uki-goshi haben sich schon viele Erklärer die Zähne ausgebissen, vor allem, wenn es ihnen darum ging, den Unterschied zu O-goshi zu erklären. Von einem „Schleuderwurf" oder einem Hüftschwung ist dann mitunter die Rede, bei dem man den Partner durch „Verwringen" des Oberkörpers mehr oder minder horizontal um die Hüfte herum rotieren lassen würde. Dies führt jedoch schnell in die Irre, wie wir im Folgenden aufzeigen werden.

Die Sonderstellung des Uki-goshi

Im Bewusstsein heutiger Judoka nimmt Uki-goshi einen eher untergeordneten Platz ein. Wer jedoch damit beginnt, sich mit den Kata des Judo zu beschäftigen, merkt relativ schnell, dass Uki-goshi irgendwie eine Sonderstellung unter den Wurftechniken einnehmen muss. So lernen wir, dass in der Nage-no-Kata alle Techniken zuerst rechts, dann links geworfen werden - außer Uki-goshi, bei dem es genau umgekehrt ist. In den anderen „großen" Kata werden alle Techniken zwar nur zu einer Seite ausgeführt, aber auch hier fällt etwas auf: in allen Kata, in denen Uki-goshi enthalten ist, Kime-no-Kata und gleich dreimal in Ju-no-Kata, wird er stets als Linkstechnik ausgeführt, während alle anderen Eindrehtechniken stets rechts gemacht werden.

Es existieren nur sehr wenige Fotos von Jigoro Kano, die ihn bei der Ausführung von Judotechniken zeigen. Auffällig ist, dass Uki-goshi links dabei am häufigsten zu sehen ist. Das hat einen einfachen Grund: es war seine Lieblingstechnik. Im Standardwerk des Kodokan-Judo, dem gleichnamigen Buch (erschienen im Verlag Dieter Born), wird Uki-goshi als einzige Wurftechnik von Kano selbst demonstriert - selbstverständlich zur linken Seite. In T. Daigos Werk „Wurftechniken des Kododan-Judo, Band 1", erschienen im selben Verlag, ist eine Bildreihe abgedruckt, die Kano bei der Erklärung von Uki-goshi zeigt. Daneben gibt es noch eine berühmte Lehrserie über Ju-no-Kata und einige Bilder, die Kano in zivil bei Demonstrationen in Europa zeigen (siehe Bilder auf dieser Doppelseite).

Die Bedeutung von „Uki"

Obwohl der Verfasser normalerweise kein Freund davon ist, von Namen auf die Funktion zu schließen, erscheint es an dieser Stelle ausnahmsweise sinnvoll, es dennoch zu tun. Das Wort „Uki" finden wir im Namen von drei Wurftechniken des Kodokan-Judo: Uki-goshi, Uki-otoshi und Uki-waza - alle drei sind übrigens auch in der Nage-no-Kata enthalten. Uki bedeutet etwa „schweben", „nach oben schwimmen" oder etwas freier übersetzt „Auftrieb erfahren". Es muss also bei allen drei Techniken vor der eigentlichen Wurfaktion irgendeine Kraft von unten nach oben wirken - also „Auftrieb erzeugen" - die dann zum Gleichgewichtsbruch führt.

Die Bewegung im Überblick

Das wichtigste Element des Uki-goshi ist, dass Tori - bei Linksausführung - mit seinem linken Arm so weit wie irgend möglich um Ukes Hüfte greift und dabei seine linke Schulter so weit



Links: unterschiedliche Kontaktpunkte und unterschiedlicher Hüfteinsatz bei Uki-goshi und bei O-goshi.

Rechts: keine „Hüftschleuder“! Uke wird nicht um die Hüfte herum geschleudert, sondern über die Hüfte abgekippt.



wie möglich unter Ukes Achsel bringt. Bei dieser Aktion ist Toris Schulter leicht abgesenkt, sein linker Fuß ist etwas vor und ziemlich genau zwischen Ukes Füßen und der Oberkörper leicht zurückgenommen. Dies bedingt natürlich im Randori das Risiko, genau in diesem Moment in Rücklage zu geraten und gekontert zu werden, was wohl auch der Grund dafür ist, dass Uki-goshi so wenig im Randori gemacht wird. In Nage-no-Kata und Kime-no-kata - in gewisser Weise auch in Ju-no-Kata - wird Uki-goshi jedoch immer angesetzt, wenn Ukes rechter Arm nach oben gerichtet ist und Uke Tori nicht gegriffen hat, sodass wir es mit einer vollkommen anderen Situationen zu tun haben, als im Randori.

In einer koordinierten Bewegung zieht Tori Uke nun mit seinem Arm eng an die eigene Hüfte heran, „drückt“ Ukes rechte Schulter von unten mit seiner eigenen Schulter nach oben - hierdurch entsteht das „Aufschwimmen“ - und bringt seinen rechten Fuß auf Höhe des linken. Uke kommt durch diese Bewegung auf die Fußballen hoch, hat festen Kontakt mit seinem Unterbauch an Toris linker hinterer Hüfte, die als Drehpunkt dient, wird aufgeladen und abgeworfen.

Wichtige Punkte bei der Technik sind:

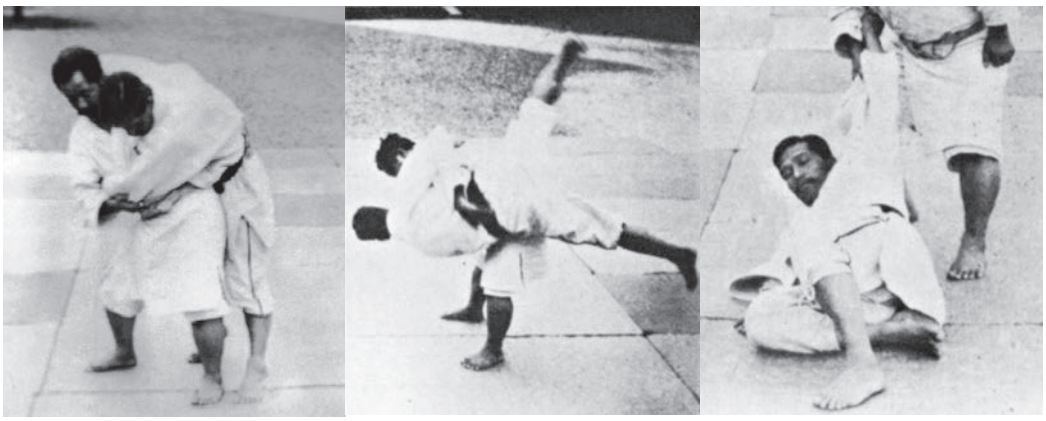
Toris Hüft- und Schulterachse bleiben (weitgehend) parallel und verwringen sich nicht zueinander.
Tori steht mit seinen Füßen nicht direkt vor Ukes Füßen, sondern seitlich versetzt.
Der Gleichgewichtsbruch erfolgt nicht vor der Eindrehbewegung, sondern durch die Eindrehbewegung.
Beim Eindrehen wird gleichzeitig:
• Uke mit dem linken Arm herangezogen,
• Uke unterhalb seiner rechten Achsel von Toris Schulter angehoben,
• der Körper als Ganzes gedreht.
Uke wird so auf die linke Hüfte aufgeladen und über die Hüfte abgekippt.

Unterschied zum O-goshi

T. Daigo vermerkt in seinem Werk über die Kodokan Wurftechniken, dass beide Techniken zwar ähnlich aussehen, sich aber im Wurfprinzip deutlich unterscheiden würden. O-goshi, der übrigens in keiner klassischen Kata enthalten ist, ist heutzutage viel präsenter als Uki-goshi. Im Randori, so Daigo, würde meist O-Goshi und nur selten Uki-goshi gemacht.

Beim O-Goshi wird durch Tiefgehen und anschließender Streckung der Beine geworfen. Uke wird zunächst angekippt. Die Streckung der Beine bedingt nur ein geringes „Ausheben“, sondern verleiht Uke in erster Linie einen Drehimpuls um dessen Querachse. Der Hüftansatz erfolgt hierfür deutlich unterhalb von Ukes Schwerpunkt - sonst kann mit der Hüfte kein Drehimpuls erzeugt werden.

Bei Uki-goshi verhält es sich komplett anders: der hauptsächliche Kraftansatz - der namensgebende „Auftrieb“ - erfolgt hier oberhalb von Ukes Schwerpunkt, nämlich nach der reinen Lehre unter dessen Achsel. Toris Hüfte arbeitet vergleichbar einer Blockade, auf die Uke aufgezogen und darüber geworfen wird. Toris Hüfte verleiht Uke keinen - oder nur einen äußerst geringen - Drehimpuls, da die hierfür erforderliche Beinstreckung fast völlig fehlt. Auf einigen Bildern Kanos - und von Daigo auch explizit beschrieben - ist sogar deutlich zu erkennen, dass Kano zumindest bei etwas größeren Partnern seine Hüfte mit gestrecktem linken Bein positioniert und nicht absenkt.



Uki-goshi von Jigoro Kano im Jahr 1907. Diese Aufnahme entstand im Rahmen der Beschreibung der Nage-no-Kata ein Jahr nach deren Festlegung.

Uki-goshi in der Nage-no-Kata



Tori und Uke stehen sich im Abstand von knapp zwei Metern gegenüber. Uke macht einen Schritt links nach vorne, hebt den rechten Arm weit über seinen Kopf und holt zu einem Faustschlag von oben auf Toris obere Stirn (Tento) aus. Seinen linken Arm bringt Uke in einer natürlichen Ausgleichsbewegung nach vorne. Der Schlag der rechten Faust erfolgt gleichzeitig mit einem Schritt rechts vor.



Wenn Uke nach vorne kommt, kommt ihm Tori mit seinem linken Fuß entgegen. Tori senkt seine Schulter leicht ab und schiebt seinen linken Arm unter Ukes Achsel hindurch.

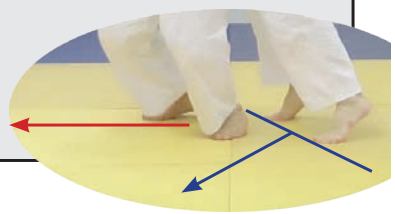
Nahezu gleichzeitig fasst Tori mit seiner rechten Hand Ukes vorkommenden Arm etwa in Höhe des Ellbogens, dreht sich auf dem linken Fuß, bringt dabei den rechten Fuß neben den linken (Achtung: siehe Kasten unten), und zieht Uke mit der linken Hand fest auf seine eigene linke Körperseite. Zum Wurf dreht Tori seine Hüfte weiter, drückt mit der linken Schulter von unten Ukes Achsel nach oben und zieht mit der rechten Hand Ukes Arm bogenförmig vor seinen Körper.

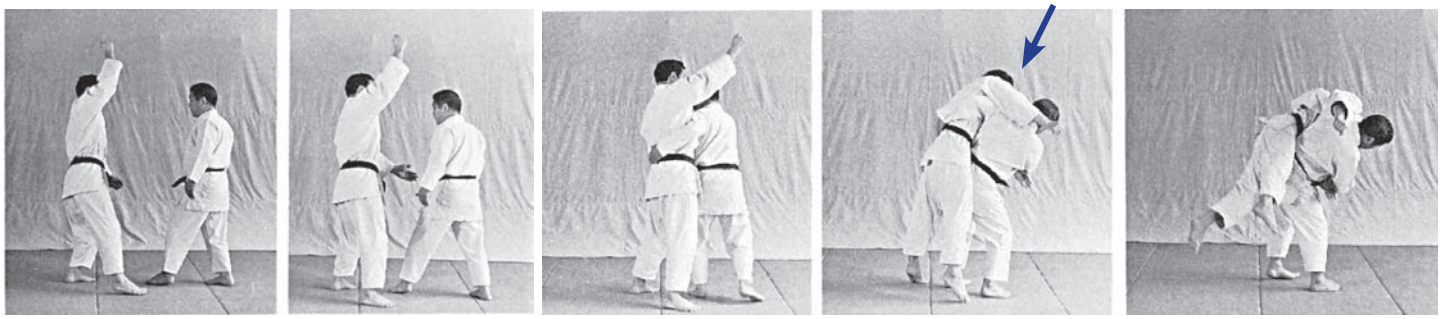


Der Abwurf erfolgt schräg zu Kata-Achse. Wie immer kontrolliert Tori Ukes Fall mit beiden Händen.

Eine Frage der Richtung

Immer wieder gibt es dabei Diskussionen über den Eindrehwinkel und über die Wurfrichtung. Auf beiden Bildserien - oben die Eigenproduktion und unten aus „Kodokan-Judo“ - ist deutlich zu sehen, dass weniger als 180° eingedreht wird und dass die Wurfrichtung schräg zur Kata-Achse (roter Pfeil) verläuft. Der Grund hierfür ist recht einfach. Zum Schlag kommt Uke in eine Schrittstellung nach vorne. Die ideale Richtung für einen Gleichgewichtsbruch ist in diesem Fall im rechten Winkel zur Verbindungslinie zwischen Ukes Füßen (blauer Pfeil).





Aus der gegenüberliegenden Blickrichtung ist noch einmal besonders deutlich zu sehen, wie Tori seine Schulter unter Ukes Achsel bringt und ihn einerseits durch Drehung seiner Hüfte, andererseits durch „aufschwimmen lassen“ mit der Schulter auf die Hüfte auflädt und Uke über die Hüfte abkippen lässt (aus Kodokan-Judo, Verlag Dieter Born).

Wissenwertes zu Yoko-wakare

Yoko-wakare ist eine Technik, die im Randori und Wettkampf sehr selten angewendet wird. Wahrscheinlich liegt es daran, dass der Angreifer sehr leicht Gefahr läuft, in der Bodenlage von der Körperseite her angegriffen zu werden, wenn er es nicht schafft, seinen Gegner über sich hinüber zu werfen. Die Gefahr ist natürlich dann besonders groß, wenn man zuvor das Gleichgewicht nicht ausreichend gebrochen hat.

Yoko-wakare ist eine sehr alte Technik, die gleich mehrfach in Koshiki-no-Kata vorkommt - einer Kata, die aus dem Kämpfen in traditionellen Rüstungen der Samurai (Yoroi) hervorgegangen ist (Yoroi-kumi-uchi).

Wird das Körpergewicht des Werfenden durch eine Rüstung erhöht und trägt gleichzeitig der Angegriffene ebenfalls eine Rüstung, dann ist die zusätzliche Masse für den Werfenden hilfreich - er kann mehr Zugkraft generieren - und für den Angegriffenen hinderlich, da er ein einmal verlorenes Gleichgewicht nicht so leicht wieder herstellen kann. Dies kommt beim Tragen von Rüstungen besonders zur Geltung, da diese gleichzeitig den Schwerpunkt nach oben verschiebt.



So kann man Yoko-wakare gut werfen. Tori zieht Uke zunächst mit der rechten Hand nach vorne und unten.



Dadurch provoziert er eine Gegenreaktion Ukes nach hinten-oben. Dieser Reaktion folgt Tori so, als würde er einen O-soto-gari ansetzen wollen.



Er bringt jedoch seinen rechten Fuß dicht neben Ukes rechten Fuß und drückt mit beiden Händen nach oben. Uke kommt dadurch auf die Zehen hoch.



Wenn sich Uke jetzt noch zur Verteidigung gegen den vermeintlichen O-soto-gari etwas nach vorne lehnt, muss Tori sich nur noch weit nach hinten...



... von Uke wegkippen lassen und ihn mit dem Gewicht seines fallenden Körpers mitziehen. Er verstärkt dies durch Abspreizen des linken Beines (gelber Pfeil).



Uke kann es nun nicht mehr gelingen, sein Gleichgewicht wieder herzustellen oder seinen Schwerpunkt wieder zu senken.



Auf diese Weise wirft Tori Uke diagonal über seinen Körper hinweg. Wichtig ist, dass sich Tori nicht zu dicht vor Ukes Körper legt, da er sonst das Gleichgewicht nicht endgültig brechen kann.

Kleine, aber entscheidende Unterschiede zwischen ähnlich aussehenden Techniken (mit vielem Dank an T. Daigo für die Fotos)



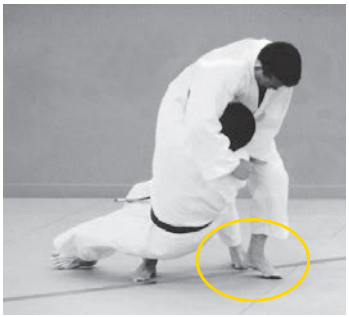
Yoko-Wakare: beide Füße Toris sind „außerhalb“ von Uke



Uki-waza: Toris rechter Fuß ist zwischen, aber vor Ukes Füßen

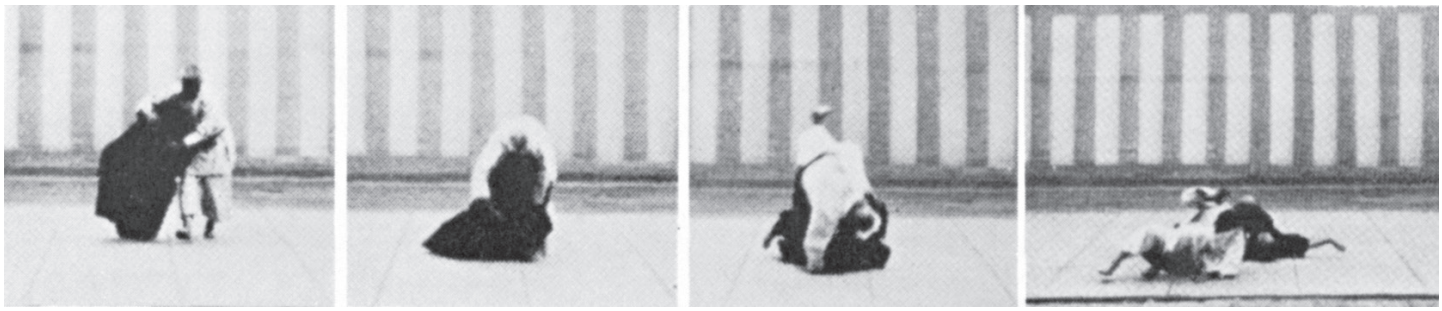


Yoko-otoshi: ähnlich Uki-waza, aber größerer Abstand der Füße und Wurfrichtung seitwärts



Yoko-guruma: Toris rechtes Bein ist weit zwischen Ukes Füßen durchgeschoben

Yoko-wakare von Jigoro Kano



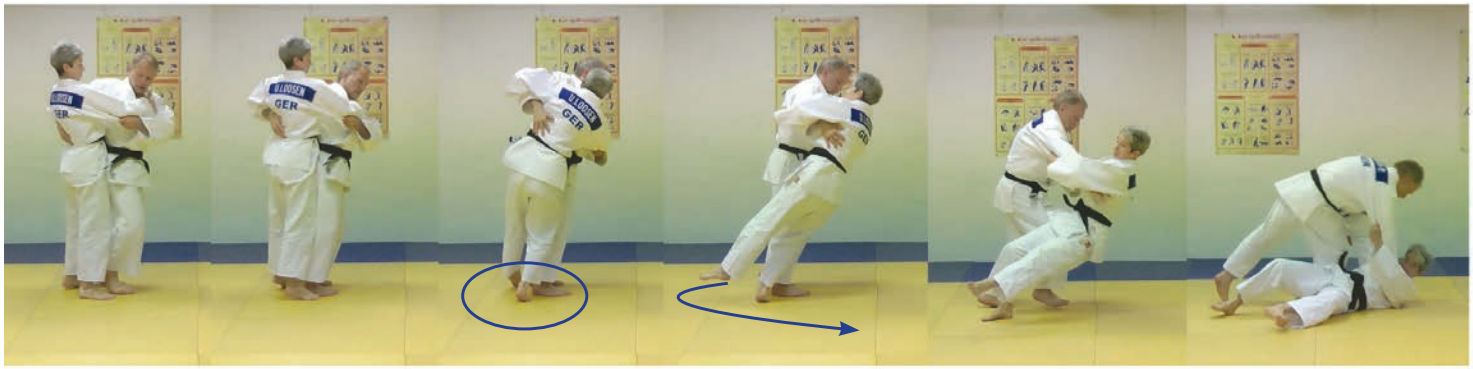
Jigoro Kano wirft Yoko-wakare in Koshiki-no-Kata. Die Aktion heißt dort „Kuruma-daore“. Uke ist Y. Yamashita (um 1930)
(aus Kodokan-Judo, Verlag Dieter Born)

Uki-goshi mit Yoko-wakare kontern (Variante 1 - Kontern nach Blocken)



In der Nage-waza-ura-no-Kata wird der Uki-goshi im Gegensatz zur Nage-no-Kata nicht gegen einen Angriff mit einem Faustschlag gemacht. Dies würde ja bedeuten, dass derjenige, der später mit Yoko-wakare kontert, zuvor mit einem Faustschlag angreifen muss. Stattdessen erfolgt der Uki-goshi-Angriff nach dem üblichen Muster mit Tsugi-ashi-Schritten. Wie beim Harai-goshi in der Nage-no-Kata greift der Angreifer beim zweiten Schritt mit der rechten Hand unter der gegnerischen Achsel durch und legt diese auf das Schulterblatt.

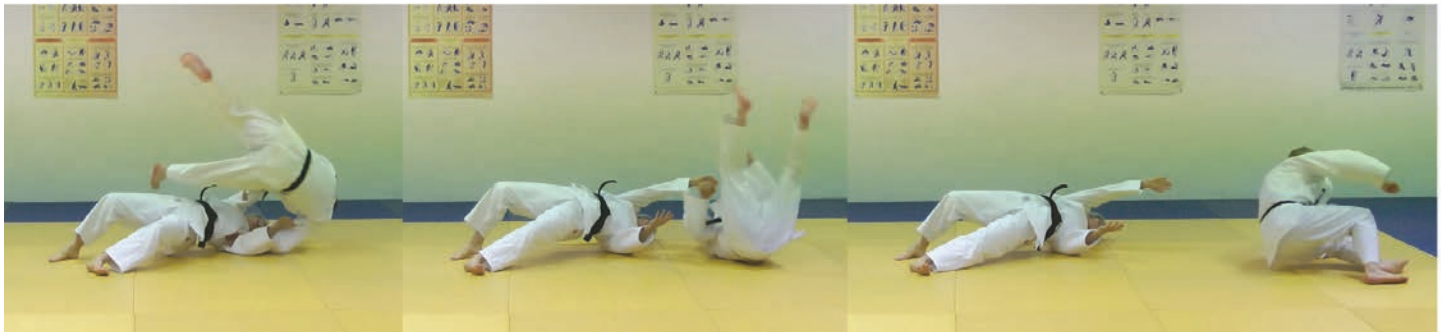
Der Angreifer zieht am Ende des zweiten Tsugi-ashi-Schritts seinen rechten Fuß zu seinem linken Fuß hin, setzt ihn ab und schwingt sein linkes Bein kreisförmig nach hinten, um sich einzudrehen. Dabei bringt er seine rechte Hand um die gegnerische Hüfte.



Tori blockt den Uki-goshi mit dem Bauch, verlagert sein Gewicht auf den rechten Fuß, nutzt diesen als Drehpunkt und schwingt das linke Bein rückwärts in einer Kreisbewegung.

Tori lässt sich während der Drehung mit seiner Hüfte an Ukes Hüfte vorbeigleiten, nutzt sein linkes Bein als Schwungmasse und lässt sich so weit wie möglich von Uke weg nach hinten kippen und zieht Uke mit.

Hierdurch wird Ukes Gleichgewicht gebrochen, sodass Uke diagonal über Toris Körper gezogen wird. Es ist wichtig, dass Tori das Gleichgewicht Ukes deutlich bricht und sich nicht zu dicht vor ihn legt.



Auf den Bildern ist deutlich zu sehen, dass Tori Uke diagonal über die linke Schulter wirft. Da Tori zum Wurfende seinen Griff löst, kann Uke problemlos in den Stand rollen. Tori muss bis zum Schluss die Körperspannung halten.

Uki-goshi mit Yoko-wakare kontern (Variante 2 - Kontern durch „Vorbeispringen“)

Meist bleiben beim Judo die Erläuterungen zu den Prinzipien des Gleichgewichtsbruches und des Nachgebens auf horizontale Richtungen beschränkt. Unser Raum ist aber nicht zwei- sondern dreidimensional. Mifune gehörte zu den wenigen Judoka, die konsequent auch vertikale Bewegungen in ihr Verständnis von Kuzushi und „Nachgeben“ integriert haben. Das wird besonders deutlich an der Art, wie er Uki-goshi mit Yoko-wakare gekontert hat.



Gleichzeitig mit Beginn der Eindrehbewegung zieht Mifune den linken Fuß an den rechten heran und verlagert sein Gewicht auf den linken Fuß.

Wenn der Angreifer seine rechte Schulter nach oben bringt, um Mifune „aufschwimmen“ zu lassen, gibt dieser dem Druck konsequent nach, indem er nach oben abspringt.

Nun muss er gleichzeitig mit seiner Hüfte an der Hüfte des Angreifers vorbeirutschen und sich dynamisch um die Längsachse drehen. Durch diese Aktion entkommt er der drehenden Hüfte des Angreifers und gibt außerdem dem Zug der linken Hand nach.



Nun folgt die wichtigste Phase: der rechte Fuß muss neben den Füßen des Angreifers aufgesetzt werden. Mit dem linken Bein beschreibt Mifune danach einen großen Bogen nach...

... links-außen, benutzt sein Bein so als Schwungmasse und wirft Yoko-wakare. Einmal mehr zeigt sich an diesem Beispiel, wie ausgefeilt Mifunes Technik und sein technisches Denken waren.

Viel Spaß beim Üben und Studieren wünschen Euch Ulla und Wolfgang.

Achtung: ein „beliebter“ Fehler!

Eine Aktion wie die Folgende kann zwar durchaus Spaß machen, aber der versuchte Konter ist ein geschenkter Punkt für den Angreifer.



Im Moment des Körperkontakts steht Tori auf dem rechten Fuß. Zur Erinnerung: es ist für ein Gelingen der Technik essentiell, dass er sein Gewicht auf den linken Fuß bringt (s.o. bei Mifune).

Sobald man den Boden unter den Füßen verloren hat, gibt es keine Steuerungsmöglichkeit mehr. Selbst ein leichter Zug des Angreifers dreht den mitspringenden Partner auf den Rücken.

Der Versuch des Yoko-wakare endet auf diese Weise vor den Füßen des Angreifers, der meistens - um seinen Partner nicht zu verletzen - über diesen hinüberrollen wird. Im Wettkampf würde - im Gegensatz zur Aktion oben - der Uki-goshi mit Ippon bewertet werden.

Nage-waza-ura-no-Kata: Konter gegen Nage-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 15: O-goshi mit Ippon-seoi-nage kontern

In dieser abschließenden Folge unserer Serie über die Nage-waza-ura-no-Kata wird O-goshi mit Ippon-seoi-nage gekontert. Streng genommen wird aber der Versuch eines O-goshi-Ansatzes mit einem Armhebel gekontert, der dann zu einem Ippon-seoi-nage weitergeführt wird.

Von dieser Aktion gibt es mindestens genauso viele Varianten, wie es Quellen zur Nage-waza-ura-no-Kata gibt. Einigkeit besteht darin, dass die Ausgangsposition ein Jigotai von Tori und Uke - vergleichbar der Ausgangsposition bei Sumi-gaeshi oder Uki-waza in der Nage-no-Kata - ist.

Wissenswertes zu O-goshi

In seinem Lehrbuch von 1931 schreibt Jigoro Kano: „O-goshi ist eine Hüfttechnik, die dann angesetzt wird, wenn sich der Partner in Jigotai befindet“ (Daigo, T.: „Wurftechniken des Kodokan Judo“, Band 1, Seite 188). Mifune demonstriert folgerichtig in seinem Buch „Canon of Judo“ (Bilder rechts) und auch im Standardwerk „Kodokan Judo“ (Bilder unten) O-goshi aus der Jigotai-Position heraus. Dies erklärt zum einen die Ausgangsposition für den Angriff in der Nage-waza-ura-no-Kata, offenbart aber noch ein interessantes Detail zur (historischen) Abgrenzung zu Uki-goshi.

Bei Uki-goshi bringt Tori idealerweise seine ganze Schulter unter Ukes Achsel (vgl. Folge 14). Dies ist naturgemäß nicht möglich, wenn sich Uke in Jigotai, also in einer Standposition mit abgesenktem Schwerpunkt, befindet. Tori muss also seine Aktion entsprechend anpassen und Uke auf andere Weise aus dem Gleichgewicht bringen.

Angriff in der Nage-waza-ura-no-Kata: Tsuri-goshi oder O-goshi?

Aus der Jigotai-Position muss Tori Uke mit der rechten Hand nach vorne ziehen, um mit einer Hüfttechnik angreifen zu können. Hierzu gibt es zwei Möglichkeiten, die auch beide auf dieser Seite abgebildet sind. Tori kann am Gürtel ziehen, wodurch er einen sehr effektiven Zug aufbauen kann (s. unten). Diese Form ist - obwohl es eigentlich ein Tsuri-goshi ist - nicht nur in „Kodokan Judo“ abgebildet, sondern wird auch im berühmten Film von Mifune demonstriert, weswegen wir uns auf der folgenden Seite dieser Variante angeschlossen haben. Auf der nebenstehenden Bildreihe, entnommen aus „Canon of Judo“, ist Mifunes rechte Hand dagegen wie bei Sumi-gaeshi oder Uki-waza in der Nage-no-Kata auf Ukes Schulterblatt.

„Normaleingang“ oder „Kawaishi-Eingang“

Mifune macht interessanterweise keinen „normalen“ Eingang mit dem rechten Fuß beginnend, sondern stattdessen einen „Kreuzschritteingang“, der in Deutschland häufig als „Kawaishi-Eingang“ bezeichnet wird.

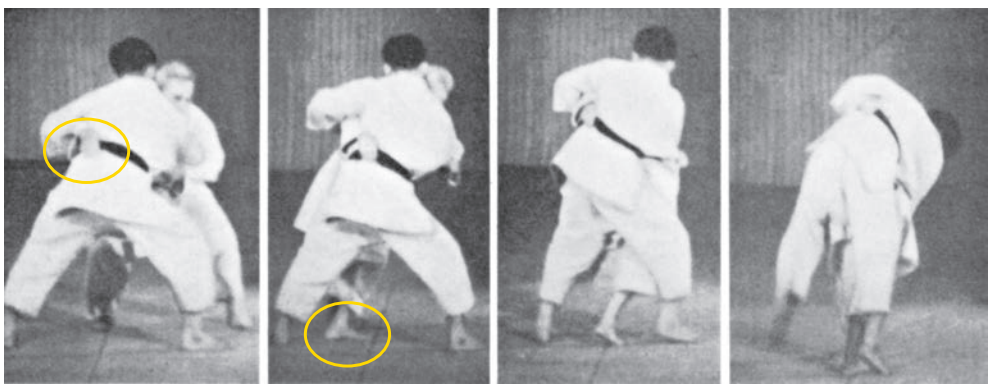
Da die Konteraktion jedoch sehr früh eingeleitet wird, spielt die Frage der Eingangsvariante keine praktische Rolle. Es funktioniert beides.

Oder wird mit O-goshi links angegriffen?

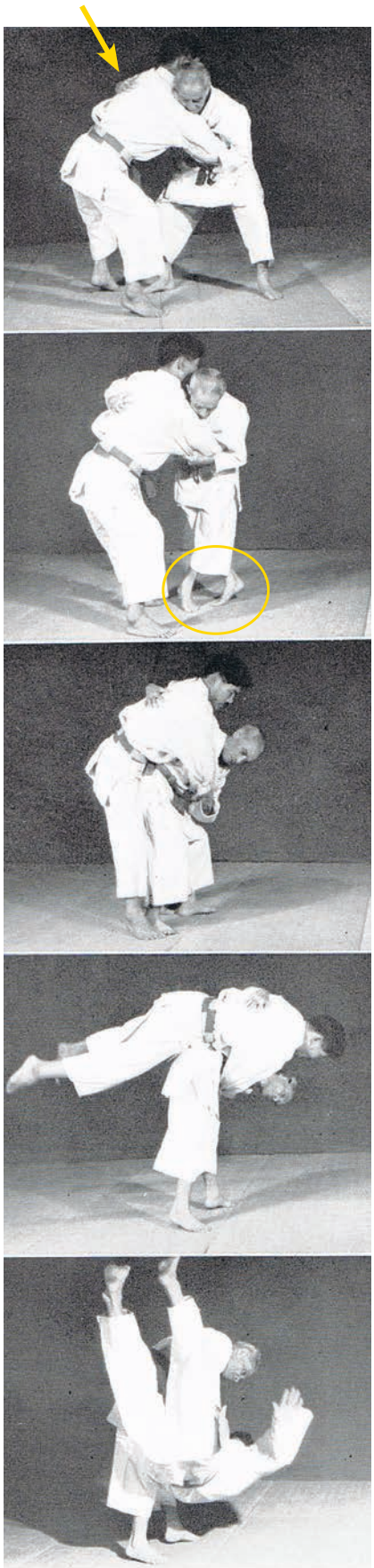
Eine andere Variante vermittelt T. Ochiai. Auch er zieht zum O-goshi-Angriff den linken Fuß nach innen vor den Partner, aber nicht um einen Kreuzschritteingang zu machen, sondern um mit O-goshi links anzugreifen. Entsprechend versucht der Angreifer auch mit der linken Hand auf Toris Rücken zu greifen. Eine Fehlinterpretation oder eine weitere Variante? Letztlich wird sich diese Frage nicht klären lassen, wobei auch diese Debatte akademisch ist, weil es ja - wie im Weiteren erläutert wird - gar nicht zu einem Angriff mit O-goshi kommt.

So oder so: alle Varianten - rechts oder links herum - sind es wert, probiert und geübt zu werden. Viel Spaß dabei wünschen Euch dabei

Ulla und Wolfgang



Mifune demonstriert O-goshi in „Kodokan Judo“ (Verlag Dieter Born, S. 65) wiederum aus Jigotai und mit Kreuzschritteingang, aber hier mit Griff und Zug am Gürtel, was nach aktueller Kodokan-Definition eigentlich ein Tsuri-goshi ist.



O-goshi von Kyuzo Mifune aus „Canon of Judo“: deutlich ist zu sehen, dass er einen „Kreuzschritteingang“ macht (Bild 2 von oben).

Angriff mit O-goshi (Tsuri-goshi) aus Jigotai

Eine Frage des Abstands

Üblicherweise stehen Tori und Uke in einem Abstand von einem knappen Meter, wenn beide, wie in der Nage-no-Kata, in Jigotai greifen wollen. Dazu machen beide einen Schritt nach vorne. Diese Art, die Ausgangsposition einzunehmen, finden wir z.B. bei den schon häufiger erwähnten T. Ochiai und S. Sugata (s. Kasten nächste Seite „Wer ist wer?“). Mifune selbst steht mit seinem Partner in kürzerem Abstand und macht beim Übergang zu Jigotai einen Schritt mit links zurück. Die entstehende Position ist dabei natürlich dieselbe, sodass es funktional keine Rolle spielt, für welche Variante man sich entscheidet.



Tori und Uke stehen sich auf Armlänge gegenüber. Tori versucht, mit seiner rechten Hand unter Ukes linker Achsel hindurch auf dessen Rücken zu greifen und macht dazu einen Schritt rechts vor. Uke reagiert darauf, indem er links zurückgeht und so die Distanz zu Tori vergrößert. Beide nehmen Jigotai ein.

Tori greift mit seiner rechten Hand hinten in Ukes Gürtel (alternativ: bringt seine Handfläche gegen Ukes linkes Schulterblatt (vgl. vorige Seite). Aus dieser Position heraus macht Tori einen energischen Schritt mit rechts nach hinten und zwingt Uke, ihm mit einem ebenso großen Schritt links vor zu folgen.



Die restliche Aktion dient nur noch der Darstellung, was passieren könnte, wenn nicht gekontert würde. Tori zieht nun den linken Fuß nach innen und setzt ihn vor seinen rechten Fuß, wobei die Zehen nach links zeigen (etwa Richtung in der Position, auf der der Fuß vorher stand).

Während Tori Uke durch Zug mit der linken Hand nach vorne oben und mit der rechten Hand durch Zug am Gürtel auf die eigene Hüfte (Tsuri-goshi) oder durch Anpressen von Ukes Körper gegen seinen Rücken (O-goshi) aus dem Gleichgewicht bringt, schwingt er seinen rechten Fuß halbkreisförmig vor Uke, geht dabei etwas in die Knie...



... kippt Uke auf seine Hüfte - wodurch dieser aufgeladen wird - und gibt ihm durch Strecken der Beine einen Drehimpuls nach vorne.

Unterschiede zwischen Uki-goshi, O-goshi und Tsuri-goshi

Die Unterschiede zwischen diesen drei Techniken sind oft unklar, aber dennoch recht einfach zu erklären:

Gemeinsam ist allen drei Techniken, dass Tori unter Ukes Arm hindurch auf dessen Rücken greift (Anmerkung: bei Tsuri-goshi kann er auch über den Arm greifen).

Uki-goshi: Tori bringt nicht nur seinen Arm, sondern im Idealfall seine Schulter unter Ukes Achsel, zieht Uke mit seiner rechten Hand gegen seine hintere rechte Hüfte und lädt ihn durch Hub mit der rechten Schulter („Aufschwimmen lassen“) auf die rechte Hüfteseite auf (vgl. Folge 14).

O-goshi: Tori umgreift Ukes Hüfte, senkt seine eigene Hüfte ab, presst Uke mit dem rechten Arm gegen seinen Rücken, kippt Uke auf seine Hüfte und streckt die Beine. O-goshi bietet sich an, wenn Uke für Uki-goshi zu tief steht oder kleiner ist als Tori.

Tsuri-goshi: Tori zieht Uke an dessen Gürtel auf seine Hüfte hinauf und lädt ihn so auf.

Alle drei Wurfkonzepte - so unterschiedlich sie auch sind - lassen sich in der Praxis mischen, sodass es zahlreiche Übergangsformen und auch Weiterführungen gibt, die eine genaue Zuordnung einer konkreten Wurfaktion manchmal fast unmöglich machen.

O-goshi mit Ippon-seoi-nage kontern

Die Idee der Kontertechnik besteht darin, den Arm, den der Angreifer unter der Achsel hindurch auf den Rücken gebracht hat, genau in dem Moment, in dem der Zug erfolgt, unter der eigenen Achsel einzuklemmen und den Ellbogen von unten zu hebeln. Hierzu muss Tori Ukes Schulter mit der rechten Hand nach hinten und unten drücken und gleichzeitig entweder mit seiner linken Hand (oberes Bild) oder seinem linken Unterarm von unten direkt gegen Ukes Ellbogen drücken. Dabei kann er mit der linken Hand auf seinen rechten Unteram durchgreifen, Ukes Arm auf diese Weise umschlingen und seine Hände verriegeln (Bild ganz rechts).



Da Uke im Moment des Hebelns keinen Griff mehr am Gürtel hat, lässt sich argumentieren, dass die letztendlich gekonterte Technik unabhängig vom anfänglichen Zug stets O-goshi und nicht Tsuri-goshi ist.



Tori und Uke stehen sich wie auf der vorigen Seite beschrieben auf Armlänge gegenüber. In der beschriebenen Weise nehmen beide Jigotai ein.

Sobald Uke mit dem Zug nach vorne beginnt und zurückgehen will, löst Tori den Griff seiner rechten Hand und bringt diese gegen Ukes rechte Schulter. Mit seiner linken Hand klemmt er Ukes Arm unter seiner Achsel ein und drückt mit seiner Hand von unten gegen Ukes Ellbogen (alternativ: er verriegelt seine Hände).

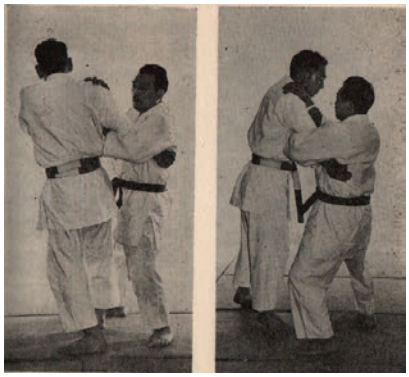
Tori schiebt Uke nun energisch nach hinten, während er gleichzeitig dessen rechten Arm hebelt (Details s.o.)



Während er weiter hebelt, schiebt Tori Uke kraftvoll mit eine paar Schritten nach hinten, sodass Uke gezwungen wird, Gegendruck aufzubauen, damit er nicht überlaufen und nach hinten aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Diesen Gegendruck nutzt Tori aus, um von Schub auf Zug zu wechseln und sich in Ippen-seoi-nage einzudrehen.



Das Werfen ist dann nur noch Formsache.





Ito (links) und Mifune (rechts) verriegeln jeweils beim Hebeln, was den späteren Wechsel zu Ippon seoi-nage etwas erschwert. Bei Ito deutlich zu sehen: der Angriff mit O-goshi erfolgt zur rechten Seite.

Wer ist wer - Referenzen für diese Artikelreihe?

K. Mifune, 10. Dan, Entwickler der Nage-waza-ura-no-Kata, beschrieb sie im Buch „Canon of Judo“ und demonstriert sie im Film „Essence of Judo“.

K. Ito, 9. Dan, enger Schüler von Mifune, Verfasser des umfangreichsten Buches über Nage-waza-ura-no-Kata.

S. Sugata, 9. Dan, enger Schüler von Mifune, demonstriert die Nage-waza-ura-no-Kata auf einem Lehrfilm.

T. Ochiai, 8. Dan, einzige noch lebende Person dieser Liste, Schüler von Sugata, unterrichtet Nage-waza-ura-no-Kata regelmäßig in Tokio.