

Ne-Waza (Bodenkampf) und *Atemi-Waza* (Schläge) im *Judo*

– verfasst von Koizumi Gunji –
(Übersetzt von Matthias Golinski)

Ne-Waza (Bodenkampf)

Die wichtigsten und interessantesten Bereiche des Bodenkampfs sind nicht die eigentlichen Anwendungen der Griffe und Hebel, sondern die Art und Weise die Position des Körpers so zu verändern und die Gliedmaßen in der Art zu verwenden, die Vorteils-Position oder Kontrolle über den Gegner zu erlangen und zu behalten und sich selbst aus ungünstigen Positionen zu befreien. Entsprechend dem individuellen Stil oder eigenen Ideen können verschiedene Wege und Arten entwickelt werden, die Ziele / Zielgerichtetheit dieser Bewegungen zu beeinflussen. Aber die folgenden Grundprinzipien liegen ihnen allen zugrunde. Faktoren wie Effizienz, Raffinertheit beim Zugreifen, Schlaueit/Scharfsinn seiner Handlungen und seiner Reaktionen sind Dinge, welche man sich nur durch persönliche Erfahrung und anhaltendes Training aneignen kann.

1. Die Position des Körpers

Wie in den vorhergehenden Kapiteln über Griffe und Hebel bereits beschrieben wurde, ist die Position des eigenen Körpers zu dem des Gegners von entscheidender Bedeutung. Falls der Gegner versucht durch Körperbewegung, Ziehen oder Schieben deine Position zu stören, muss du vorbereitet sein, um die Bemühungen des Gegners zu kontern und sich selbst in eine neue vorteilhafte Position zu bringen. Bei kleineren Wechseln, hebst du einfach deine Hüfte von der Matte und gehst in aufeinander folgenden Schritten. Bei größeren Wechseln machst du große „Schritte“ und „rennst“, indem du ein Bein über oder unter dem anderen herbewegst. Falls nötig, musst du dein Körpergewicht auf den Gegner bringen, indem du deinen Körper mit einer rollenden Bewegung drehst.

Falls es deinem Gegner gelingt, deine Hüfte von ihm weg zu drücken, musst du deine Hüfte über die Reichweite seiner Hände hinaus heben, indem du dich auf deinen Händen und Füßen abstützt und in einem Kreis „rennst“. Drehe dich dabei über deine Hände und versuche so eine Position zu erreichen, aus der du einen neuen Angriff starten kannst. Unter keinen Umständen solltest du versuchen, die verlorene Position zu halten.

Um dich unter deinem Gegner aus einer nachteiligen Position zu befreien, musst du zuerst einmal deine Hüfte vom Körper des Gegners wegbewegen. Hierzu musst du den Gegner davon abhalten, deinen Bewegungen zu folgen, indem du mit ausgestreckten Armen seine Hüfte wegdrückst. Falls du mit dem Rücken auf die Matte gedrückt wirst, musst du, um deine Hüfte wegbewegen zu können, deinen Körper auf eine Seite drehen. Hierzu musst du mit deinem Körper eine Brücke bilden, mit der einen Hüftseite das Gewicht des Gegners abstützen und die andere Hüftseite zurückziehen. Wenn du zwischen den Beinen deines Gegners liegst, musst du seinen Gürtel mit beiden Händen ergreifen und mit deinem Körper flach nach unten über die Matte rutschen.

In allen Fällen des Positionswechsels solltest du nicht versuchen, den gegnerischen Körper zu bewegen. Vielmehr solltest du ihn in der Position belassen und stattdessen deinen eigenen Körper bewegen. Falls ein Teil deines Körpers mit ein oder zwei Händen gegriffen wird, musst du deinen Körper zu diesem Teil hindrehen. Dabei musst du aufpassen, nicht gegen die Kraft des Gegners zu arbeiten oder die Position seiner Hände zu verändern.

2. Die Trennung der Körper

Wenn der Gegner versucht, dich aus einer haltenden oder reitenden Position zu bringen und dabei seinen Körper gegen dich einsetzt, musst du deinen Körper von seinem lösen, um den Effekt aufzuheben.

3. Der Körperschwerpunkt

Bei Angriff und Abwehr sollte die aktive Kraft vom Unterleib, dem Körperschwerpunkt, abgeleitet und gegen den Unterleib des Gegners gerichtet werden. Dazu muss man das Kreuz in einer hohlen Position halten und die volle Stärke im Unterleib behalten.

4. Der Rumpf und die Gliedmaßen des Körpers

Bei der Kontrolle des Gegnerischen Körpers sollte man den Rumpf als längliches Brett und die Glieder als Anhängsel betrachten. Damit sich ein Brett aus einer liegenden Position erheben kann, muss es zuerst ein oder zwei Ecken heben. Also musst du die Bewegungen des Gegners beobachten und dein Körpergewicht auf die sich hebende Ecke drücken oder heben. Kontrolliere dabei die Glieder an ihren Ansätzen nahe den Schultern und Hüften.

Zur Verteidigung sollten die Ellenbogen und Knie nahe am Körper gehalten werden, da sie frontal ausgerichtete Verteidigungswaffen sind.

5. Zwei Wege den Körper zu verwenden

Um die Kraft des Gegners zu lokalisieren und die körpereigene Kraft zu nutzen, solltest du deine Muskeln entspannen und wie ein nasses Handtuch über deinem Gegner liegen. Um das Gewicht deines Körpers auf einen Punkt zu konzentrieren, musst du deinen Körper vorwärts auf deinen Füßen krümmen, wobei deine Schultern oder dein Kopf auf dem Körper des Gegners ruhen. Bilde mit dem Körper eine zu den Füßen nach vorne gerichtete Brücke, während deine Schultern oder dein Kopf auf dem Körper des Gegners verbleiben.

6. Hände und Handgelenke

Beim Drücken oder Ziehen sollten die Handgelenke leicht gebeugt sein und mit einer schraubenden Bewegung gedreht werden. Falls die Hände auf der Brust oder an der Kehle des Gegners eingesetzt werden, solltest du die Arme nicht strecken, da du sonst dem Gegner die Möglichkeit für einen Armhebel gibst.

7. Der Kopf

Der Kopf sollte leicht nach hinten geneigt werden, da es sonst nicht möglich ist, Widerstand zu leisten, wenn der Kopf in einer nach vorne geneigten Position gefasst und herunter gezogen wird.

Atemi-waza (Schläge)

Die Nerven-Zentren zu denen die Schläge zielen werden Kyusho oder Vitalpunkte genannt. Es gibt viele solcher Punkte auf welchen ein Schlag traditionell als tödlich angesehen wird.

Es liegt in der Natur der Atemi-Waza, dass es nicht wissenschaftlich erklärt oder bewiesen werden kann, dass der Effekt wie beschrieben eintritt; Doch im Licht des modernen Wissens erscheinen einige Behauptungen als durchaus akzeptabel, während viele traditionell tödliche Schläge eher das Ziel einer Schockverursachung zu haben scheinen.

Ich habe hier jene Techniken ausgesucht, welche ich als am nützlichsten erachte. Allerdings muss ich noch einmal herausstellen, dass die Wirkung der Atemi-Waza von dem korrekten Timing, Körperbewegung und Heftigkeit, mit welcher der Schlag ausgeführt wird, abhängt.

Um Geschwindigkeit zu erzielen, sollten die Schläge mit einer scharfen „abschreckenden“ Bewegung und Muskelspannung geschlagen werden.

Die Verwendung der Faust bei der Ausführung eines Schlages sollte mit dem Zurückziehen der Finger, dem Beugen und Drehen des Handgelenks, dem Punkt des mittleren Gelenks des Mittelfingers oder den ersten Gelenken der Finger, als Speerkopf verwendet, kombiniert werden. Der Ellenbogen wird dabei nah an der Körperseite gehalten.

Die Handkante, der Teil des ersten Gelenks des kleinen Fingers sollte wie die schneidende Seite eines Hackebeils verwendet werden. Die Finger sollten dabei gerade jedoch nicht zu sehr gestreckt gehalten werden.

Bei der Ausführung eines Ellenbogenstoßes sollte die Bewegung so erfolgen, als ob man den Ellenbogen in den gegnerischen Körper stoßen und diesen nicht nur tätscheln möchte. Der Unterarm sollte dabei so gedreht werden, dass die Handfläche nach oben zeigt.

Die Knie sollte auch so verwendet werden als ob man es in den Gegner stoßen möchte. Wenn möglich sollte ein starker Abwärtsdruck der Hände auf den Schultern des Gegners die Bewegung begleiten.

Falls der Fuß nackt ist, sollte der Fußballen zum Treten verwendet werden. Mit einem Schuh benutzt man die Schuhspitze.

Um die Körperteile für das Atemi abzuhärten und Schnelligkeit zu entwickeln, kann man auf Gegenstände schlagen. Hier empfiehlt es sich, mit einer weichen Oberfläche zu beginnen und diese stetig durch härtere Materialien zu ersetzen.

Die folgenden sind Kyusho und die Körperteile werden zum Schlagen benutzt:

1. TENTO (himmlisches K.O.). Position: Stirnbein. Technik: Abwärts mit der Faust.
2. UTO (Sonne und Mond). Position: Der Ursprung der Augenbrauen. Technik: Faust oder Knie.
3. JINCHU (Zentrum des Menschen). Position: Der Nasensockel. Technik: Faust, Handkante oder Knie.
4. GWANTO (Der Kopf des Berges). Position: Kinnspitze. Technik: Aufwärts oder Abwärts mit der Faust, dem Knie oder dem Fuß.
5. KASUMI (Nebel). Position: Schläfe. Technik: Faust oder Handkante.
6. SUIGETSU (Wasser und Mond). Position: Solar Plexus. Technik: Faust, Ellenbogen, Knie oder Fuß.

7. DENKO (Blitzschlag). Position: Rechte kurze Rippe. Technik: Faust, Knie oder Fuß.
8. TSUKIKAGE (Schatten des Mondes). Position: Linke kurze Rippe. Technik: Faust, Ellenbogen, Knie oder Fuß.
9. MYOJO (leuchtender Stern). Position: Ca. 2,5-1,27 cm unter dem Nabel. Technik: Faust, Ellenbogen, Knie oder Fuß.
10. TSURIGANE. Position: Zwischen den Beinen. Technik: Knie, Fuß oder Faust.



Koizumi Gunji (08.07.1885-14.04.1965, 8. Dan *Jūdō*) „Der Vater der europäischen *Jūdō*“ wurde in *Komatsuka*, Japan, geboren und begann im Alter von 12 mit dem *Kendō* und mit 16 Jahren mit dem *Tenshin Shinyō-Ryū Jūjutsu*. Später wechselte er über *Akishirna-Ryū Jūjutsu* zum *Kōdōkan-Jūdō*. 1906 ging er zum *Jūdō*-Unterricht nach England und später in die USA. Am 26. Januar 1918 gründete er am Grosvenor Place in London mit dem *Budōkwai* den ersten *Jūdō*-Club Europas. Auch bei der Gründung der ‚British *Jūdō* Association‘ und der ‚European *Jūdō* Union‘ wirkte er maßgeblich mit und war dort lange als Technischer Berater, Präsident und Nationaltrainer tätig. Von 1932-1939 war er Trainer bei der internationalen *Jūdō*-Sommerschule in Frankfurt. Im Sinne der alten Samurai-Tradition verstarb er 1965 durch *Seppuku* (ritueller Selbstmord).

© Matthias Golinski, 2006

Erstveröffentlichung unter www.Tsuru.de: 15.01.2006

Der Text wurde dem Übersetzer mit freundlicher Genehmigung von EJMAs.com zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank an Joseph Svinth.

Sämtliche Abbildungen auf dieser Homepage entstammen dem Archiv des Autors oder sind mit der Genehmigung der jeweils verantwortlichen Dritten verwendet worden. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass Homepages (mit all ihren Einzelheiten) auch dem Schutz des Urheberrechts unterliegen.

Ohne die schriftliche Erlaubnis des Autors darf kein Teil dieser Homepage (weder Abbildungen noch Texte) in irgendeiner Weise reproduziert werden.

www.TSURU.de