

# Trainertraining Bamberg 27.04.2011

Themen des Trainertrainings waren die Kleine Innensichel und ihre Verwandten (vor allem) aus Ai-yotsu-Griff.

Die verwendeten Lehrserien können auf Wunsch als Kopie zugeschickt werden.

**Ein Zitat<sup>1</sup> von Kyuzo Mifune (1883 – 1965), einem Schüler von Jigoro Kano, über den Unterschied von „Gari“, „Barai“ und „Gake“ (sweeping, hooking and reaping):**

„There are three movements in ashi-waza: `sweeping`, `hooking` and `reaping`.

Sweeping is similar to brushing an extremely light object away.

When hooking, you execute the technique as if pulling a rooted plant out from the ground.

Reaping is similar to the movement of reaping and cutting off a plant at its root with a sickle.”

Es gibt drei Bewegungen (Wurfprinzipien) bei den Ashi-waza (Fuß- oder Beintechniken): Fegen, Einhängen (Einhaken) und Sicheln.

Fegen ist ähnlich dem Wegkehren eines besonders leichten Gegenstandes.

Beim Einhängen führt man eine Technik aus, als würde man eine Pflanze mit Wurzeln ausreißen.

Sicheln ist vergleichbar der Bewegung des Sichelns und Abschneidens einer Pflanze oberhalb ihrer Wurzeln mit einer Sichel.

## Geplanter Verlauf

<b>Stunde Nr.</b>	Trainer-Training Oberfranken 27.04.2011 in Bamberg	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Ko-uchi-gari, Ko-uchi-barai, Ko-uchi-maki-komi, Ko-uchi-gake	
<b>Altersgruppe:</b>	Erwachsene, ältere Jugendliche	
<b>Leistungsgruppe:</b>	Fortgeschrittene, Trainer, Übungsleiter mit und ohne Lizenz	
<b>Geräte:</b>	Papierstücke	
<b>Medien:</b>		
<b>Hinweise:</b>	2 UE für Lizenzverlängerung	
<b>Zeit</b>	<b>Inhalt/ Methodischer Aufbau</b>	<b>Hinweise</b>
	<b>Aufwärmen</b>	
20 min	<p><b>Thema: Techniken in Ai-yotsu nach hinten gegen Ukes Spielbein: Ko-uchi-gari, Ko-uchi-barai, Ko-uchi-maki-komi, Ko-uchi-gake</b></p> <p><b>1. Aufwärmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangspiel: ABC-Fangen</li> <li>• Fußbeifall zu zweit</li> <li>• Fußtippen</li> </ul> <p><b>2. Tandoku-renshu in Bahnen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seoi-nage</li> <li>• O-uchi vorwärts</li> <li>• Ko-uchi rückwärts</li> </ul> <p><b>3. Uchi-komi in Bahnen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken wie bei 3.</li> </ul>	Mit Partnerwechseln
	<b>Wurftechnik Ko-uchi-gari</b>	
	<p><b>Sicheln: Ukes Stütze, ein stehendes, belastetes Bein in Richtung von dessen Zehen mit der Beinrückseite oder Fußsohle wegreißen bzw. sicheln.</b></p>	

<sup>1</sup> Daigo, Toshiro; Kodokan Judo – Throwing Techniques; Tokyo; 2005

15 min	<p><b>Erleichterungen beim Technikerwerbstraining von Ko-uchi-gari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papierstück, um Reibung zu verringern</li> <li>• Uke geht auf ein Knie runter und das aufgestellte Bein wird gesichelt</li> <li>• Uke steht auf der/den Ferse(n)</li> <li>• <b>Tipp:</b> Tori lässt los, Uke macht seine Fallübung ohne Hilfe</li> <li>• Beide ziehen kräftig in entgegengesetzter Richtung</li> </ul>	Erklärung von Ai-yotsu und Kenka-yotsu
<b>Wurftechnik Ko-uchi-barai</b>		
15 min	<p><b>Fegen:</b> Ukes sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Der Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem Ukes Bein gerade abhebt bzw. aufgesetzt wird - es ist noch bzw. schon belastet, aber die Reibung zwischen Fußsohle und Unterstütsungsfläche ist schon bzw. noch gering.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vorübung</b> „Tanzstundenschritt“, d. h., beide Partner gehen rück-vor-rück-vor, bis Tori fegt, wenn Ukes Fuß nach vorn kommt.</li> <li>• <b>Ausführung</b> bei Toris Anriss, damit Uke einen Schritt rechts vor macht (bei Rechtsausführung)</li> </ul>	Siehe auch Tandokurenshu und Uchi-komi bei Trainingsbeginn
<b>Wurftechnik Ko-uchi-maki-komi</b>		
15 min	<p><b>Einrollen:</b> Tori rollt sich um einen Arm oder ein Bein ein (Maki-komi) und überträgt durch Weiterrollen die Kraft auf Uke.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vorübung</b> mit Bocksprung von vorn, unter Partner durchkrabbeln, aus dem Kniestand KUMK ansetzen und werfen</li> <li>• KUMK nach Seoi-nage-Finte</li> <li>• <b>Variante:</b> als Kombinationstechnik mit Seoi-nage, mit links Ukes rechtes Ärmelende, beim Ansatz unter Ukes Arm durchtauchen und beim Wurf weiterrollen; aufpassen, dass man nicht an Ukes rechtem Bein hängen bleibt</li> </ul>	Als Kombinationstechnik beim letzten Trainertraining als Thema
<b>Wurftechnik Ko-uchi-gake</b>		
15 min	<p><b>Einhängen:</b> Tori hängt ein Bein blockierend hinter Ukes stehendes und belastetes Bein ein und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ko-uchi-gake (Eric Born): Extreme gleiche Auslage, hoher Kragengriff Ukes; eventuell taucht Uke unter Toris Arm durch</li> <li>• Ko-uchi-gake (Ole Bischof): Gadauli-Griff (Griff an Ukes Kopf vorbei auf den Rücken oder gleich in den Gürtel), z. B. wenn Uke Toris Angriff mit Sumi-gaeshi fürchtet und zurückgeht bzw. sich aufrichtet.</li> </ul>	Zwei Griffvarianten bzw. auch Situationsvarianten!

### Literaturhinweise:

1. Die Definitionen der Wurfprinzipien stammen aus: DJB; Begleitmaterial zum Dan-Prüfungsprogramm; 2009; (als Download beim DJB erhältlich)
2. Handlungskomplex Ko-uchi-gake von Eric Born aus: JUDO-Magazin 01-04/1998 (zehn Jahre vor Ole Bischofs Wurf im olympischen Finale!)
3. Oles Finalwurf aus: JUDO-Magazin 09/08
4. Daigo, Toshiro; Kodokan Judo – Throwing Techniques; Tokyo; 2005