

Landeslehrgang Technik mit Christoph Minkwitz



Im Rahmen des 2. Delmenhorster Ju-Jitsu-Seminars des DTV fand am 20. September 2008 ein Landeslehrgang Technik statt. Als Referent stand Christoph Minkwitz, 5. Dan Ju-Jitsu aus Hannover mit dem Thema „Gegen- und Weiterführungstechniken“ auf der Matte. Vorab hat Christoph noch mal erläutert, was unter Gegen- und Weiterführungs-Techniken zu verstehen ist und vor allem, worin der Unterschied zu einer Finte liegt:

Eine Finte ist die Andeutung einer Technik, die den Gegner zu einer Reaktion veranlasst, die dann die eigentliche Technik erst ermöglicht. Das bedeutet aber auch, dass bei Ausbleiben der Reaktion des Gegners, die Eingangstechnik sehr wahrscheinlich nicht funktioniert, weil sie eben nur angedeutet ist.

Bei einer Gegen- oder Weiterführungstechnik hingegen ist die erste Technik so auszuführen, dass sie funktioniert, wenn der Gegner nicht reagiert. Aber oft und insbesondere bei Prüfungen sieht man immer wieder, daß diese erste Technik gar nicht ernsthaft ausgeführt wird, so dass sie eigentlich eher eine Finte ist.

Es ging Christoph bei diesem Lehrgang weniger darum, eine Vielzahl toller Kombinationen zu zeigen. Er legte vielmehr den Schwerpunkt auf die Trainingsmethodik. Der erste Punkt hieß „richtig angreifen“. Dazu gab er eine Kombination von 4 Techniken vor mittels derer der Angreifer seinen Partner, der sich passiv verhält, auf die Matte schicken sollte. Ziel der Übung war es, später dem Übenden einen einigermaßen konsequenten Angriff zu bieten, mit der er die Technik gut trainieren kann. Der zweite Schritt ist dann das üben der Einzeltechniken. Zunächst sollte dabei das Augenmerk auf die Eingangstechnik gelegt werden, um das Fintenproblem zu vermeiden.

Danach wird die Gegenreaktion des Partners trainiert, die dann entweder mit der eigentlichen Gegentechnik abgeschlossen wird oder als Auftakt der Weiterführungstechnik verwendet wird, die jeweils vorher separat trainiert worden sein sollten. Nachdem die einzelnen Techniken und die entsprechenden Gegenreaktionen bekannt sind, kommt nun der schwierigste Schritt, nämlich das Üben der gesamten Kombination, so daß sie ihren Sinn behält:

Wenn z.B. für den Orangegurt das „Verhindern eines Wurfes nach vorn“ als Vorstufe zu den Gegentechniken geübt werden soll, wird wahrscheinlich der zehnte Hüftwurf nur noch ein Hüftwurfeingang sein, aber kein Wurf mehr, weil neunmal vorher die Wurfbewegung schon gestoppt wurde, bevor sie vollständig ausgeführt werden konnte. Um diese Konditionierung des Partners zu durchbrechen hat der Tori, also derjenige, der den Wurf verhindern soll, die Aufgabe, ab und zu mal „sterben zu gehen“, sich also Werfen zu lassen.

Das gleiche Prinzip gilt auch für die Weiterführungstechniken. Hier hat der Uke eigentlich die Aufgabe, die erste Technik des Tori zu verhindern, damit die Weiterführung zustande kommen kann. Zur Übungskontrolle sollte er aber von Zeit zu Zeit einfach keine Gegenreaktion ausführen, so daß Tori ihn schon mit der ersten Technik bezwingen muss.

Die über 30 Teilnehmer des Lehrgangs haben sich konzentriert und intensiv mit dem gebotenen Thema auseinandergesetzt. Es waren sicher keine großen Neuigkeiten oder Geheimtechniken, die präsentiert wurden, aber die Anregung zum Training im eigenen Verein sind wohl angekommen. Die nächsten Prüfungen werden es zeigen...

Anna Nietzold
Ju-Jutsu-Kids im DTV