

10.10.2017

# Judo-Spiele-Tag Münchberg

## Schwerpunkt Fassart

Wie ließe sich ein regnerischer Sonntag besser nutzen als neue Judotechniken zu lernen und bekannte zu verbessern?

Der Judo-Spiele-Tag in Münchberg war mit 34 Kinder aus 10 Vereinen einmal mehr sehr gut besucht und diente auch - aber nicht - nur als ideale Vorbereitung für die „Oberfränkische“, die in 14 Tagen stattfinden wird. Schwerpunkt des Lehrgangs diesmal: Ärmel-Revers-Griff. Referent und Lehrbeauftragter des Bezirks Oberfranken Helmut Neugebauer führte in gewohnt souveräner Manier durch das Training und nach nur wenigen Aufwärmspielen wurde in Zusammenarbeit mit den Kindern eindrucksvoll demonstriert, wie wichtig dieser Griff im Judo ist.



Viele Kinder versuchen, im Kampf um die Hüfte des Gegners zu greifen, um so eine Wurftechnik auszuführen. Dazu muss enger Kontakt zum Gegner hergestellt werden, was dieser natürlich nicht zulassen will. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass der Gegner selbst einen günstigen Griff erlangt. Hinzu kommt die Regelung für die U10/U12/U15, bei



der der Griff auf den Rücken oder über die Schulter des Gegners grundsätzlich nicht erlaubt ist.

Der Griff an Armel und Revers des Gegners hat viele Vorteile und ist oftmals eine Lösung für dieses Dilemma. Denn: Ärmel und Kragen können leichter und schneller gefasst und der Gegner so besser kontrolliert werden. Zudem läßt sich der Gegner durch Ziehen an Ärmel/Revers besser aus dem Gleichgewicht bringen, was die Voraussetzung für einen erfolgreichen Wurfansatz ist.

Mit dem Griff um die Hüfte lassen sich zudem nur eine engbegrenzte Anzahl an Würfen ausführen, wie z.B. O-goshi/Uki-goshi oder Harai-goshi. Für Würfe nach hinten, zur Seite oder Fusstechniken muss der Griff geändert werden, was wiederum ungünstig ist. Der Griff an Ärmel und Kragen des Gegners bietet dagegen viele Wurfmöglichkeiten und ohne umgreifen zu müssen lassen sich sowohl Eindrehtechniken nach vorne als auch Würfe zur Seite, hinten oder Fusstechniken ausführen.

In vielen Ländern, insbesondere in Japan, der Wiege des Judo, ist der Ärmel/Revers Griff die Fassart, die nahezu ausschließlich gelehrt wird. So hat sich Japan bei der diesjährigen WM in Budapest acht Goldmedaillen erkämpft!

Im zweiten Teil des Trainings konnten die Teilnehmer in der Randori-Einheit das neu Erlernte gleich ausprobieren. Auch vom JC Naisa nutzten Kinder die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Gegnern zu messen. Neben den erfahrenen und bereits wettkämpferprobten Lehrgangsteilnehmern Samuel, Tobias und Janis Löffler, sowie Denislav und Alexander Stoyanov, war zum ersten Mal auch Milla Krischal dabei, die wie auch Janis, in der Anfängergruppe von Felix Heyder trainiert.

Alle zeigten bei den Randoris ein beherztes Auftreten und durften sich zu Recht über die überreichten Urkunden und Gummibärchen freuen.





JUDO 友 NAISA



Der letzte Bezirkslehrgang „Judo spielend lernen“ für 2017 ist für 26.11. in Marktredwitz angesetzt. Davor findet am 21. Oktober die Oberfränkische Meisterschaft statt. Die beste Gelegenheit, Wurftechniken aus dem Ärmel/Revers Griff unter Wettkampfbedingungen anzuwenden.