

Wurftechniken



Eine Kampfkunst ausüben zu wollen, bedeutet immer, die Stände zu beherrschen und sich damit sicher bewegen zu können!

Die Aufgabe von Würfen ist es, Stände/ Gleichgewicht zu brechen und Bewegungen zu stören, um den Gegner in eine für uns günstige/ gewollte Lage, meist am Boden, zu bringen. Das kann durch Zug, Druck und/oder mittels Weiterleiten, Stoppen der gegnerischen Bewegung geschehen.

Methoden

Wenn man an Würfe denkt, denkt man meist an Judo. Doch viele Kampfkünste, meist diese, die sich mit effektiver Selbstverteidigung beschäftigen, haben Würfe in den verschiedensten Ausführungen im Programm. Judomäßig betrachtet, teilt man die Würfe in verschiedene Wurfgruppen, welche auch einige andere Stile übernommen haben:

Schulter-, Hand-, Armwürfe (Te-Waza)

Hüftwürfe (Koshi-Waza)

Fuß- und Beinwürfe (Ashi-Waza)

Opferwürfe (Sutemi-Waza)

Diese Unterteilung wird so im American Kenpo nicht verwendet, hat damit zu tun, dass Würfe als solche nicht gelehrt werden. Geht man im Judo aus einer ersten Kontaktdistanz direkt in den Ansatz eines Wurfes, so wird im American Kenpo nach der Zone Theory gearbeitet. Das heißt, Würfe werden dann genutzt, wenn man sich durch verschiedene Techniken und Bewegungen gerade in einer günstigen Ansatzposition befindet, die ein direktes Durchziehen eines Wurfes gestattet.

Im American Kenpo gibt es die verschiedensten Methoden den Gegner zu Boden zu bringen, meist bestehen diese aus einer Kombination von mehreren Techniken. Es hat sich aber als Vorteil erwiesen, sich als Kenpoist auch mit allgemeinen Wurftechniken zu beschäftigen, sei es aus dem Bereich Judo oder Aikido. Im Laufe eines Kampfes ergeben sich immer wieder gute Gelegenheiten Würfe durchzuführen. Besonders aus Würfen heraus macht es sich meist sehr gut, den Gegner in eine Festhalte zu bekommen, um den Gegner weiter zu kontrollieren, ohne weitere Techniken "austeilen" zu müssen.

Takedowns (Techniken, um den Gegner zu Boden zu bringen) aus dem Programm des American Kenpo:

Techniken gegen die gegnerischen Beine	<ul style="list-style-type: none">• gezielte Techniken gegen die gegnerischen Beine sind hervorragend geeignet, den Gegner nach unten zu bringen• Ziele sind hier hauptsächlich die Gelenke
Hebeltechniken	<ul style="list-style-type: none">• Hand-, Armhebel und Schlüssel, Kopfhebel

Das Wichtigste bei Takedowns ist, den Gegner vor , während und nach der Ausführung ständig unter optimaler Kontrolle zu haben! Schon beim "zu Boden gehen" sollte man auf eine Kontrolle der Waffen des Gegners achten und versuchen, seine eigene Position ständig in dieser Hinsicht zu verändern. Oft ist zu beobachten, dass der Werfer nach dem Wurf einfach stehen bleibt und zusieht, wie der Geworfene fällt. Im Ergebnis steht der Werfer letztendlich zu weit weg vom Angreifer, um ihn weiter kontrollieren zu können und der Angreifer kann unter Umständen blitzschnell aufstehen und von neuem angreifen. Liegt der Gegner am Boden, ist es wichtig im Kopfbereich zu stehen (näheres später im Artikel "Bodentechniken").

Phasen einer Wurftechnik

Eine Wurftechnik kann man, zum besseren Verständnis, in drei Phasen unterteilen:

1. Phase: Brechen des Gleichgewichts
2. Phase: Ansatz des Wurfes
3. Phase: Eigentlicher Niederwurf

Psychologie

Würfe, wenn sie gelingen, kommen oft überrascht. D.h. der Gegner befindet sich von einer zur anderen Sekunde in einer, für ihn ungünstigen, nicht geplanten, Lage. Die hier auftretende Schrecksekunde (oder auch Schock, Orientierungslosigkeit) kann sehr gut genutzt werden, um ihn schnell in eine Festhalte zu bekommen, oder eine, den Kampf beendende, Technik auszuführen. Wenn man bestimmte Prinzipien (später im Artikel "Bodentechniken" mehr dazu) beachtet, ist man immer im Vorteil, wenn der Gegner am Boden ist.

Ausführungshinweise

Zwischen dem Training von Würfen in der Schule und der Ausführung im Ernstfall bestehen wesentliche Unterschiede:

	im Training	im Ernstfall
Fallschule	<p>Ich weis, dass die meisten Karatetreibenden (gleich welcher Stil), bei diesem Thema abwinken und es folgen Sprüche wie: "Man fällt nicht!" Aber ich kenne Karateka und auch Kenpoisten, die sich beim Fallen (nicht nur auf den Boden) ernsthaft verletzt haben. Am tauglichsten sind meist Fallmethoden die abrollen. Ein Abfangen, wie beim Judo, ist nicht immer der Retter, aber trainierenswert. Das Training des Fallens nimmt störende Angstfaktoren und fördert den richtigen Umgang mit "Flugphasen".</p>	<p>Natürlich muss man immer darauf bedacht sein, nicht zu fallen. Wenn es jedoch passiert, sollte man es mit so wenig Verletzungen wie möglich und so schnell wie möglich die Verteidigungsbereitschaft/ Kontrolle wieder her stellen können.</p>
Unterboden	<p>Beim Training ist man in der glückliche Lage, sich den Untergrund zum fallen aussuchen zu können. Man sollte sich aber nicht immer eine flauschige Matte suchen, sondern sich rechtzeitig an Parkett gewöhnen. Für weiterführende Übungen eignet sich hervorragend das Training in der freien Natur. Wer nur an das zu Boden gehen im Dojo gewöhnt ist, wird draußen immer psychologische Hemmnisse haben.</p>	<p>Der Unterboden im Alltag ist vielfältig, voller Gefahren und man kann ihn sich selten aussuchen. Man muss lernen beim Fallen den Boden zu sondieren und blitzschnell die richtigen Entscheidungen treffen (z.B.: evtl. Körperlageveränderungen während des Fallens, durch das Erkennen von Gefahren). In diesem Absatz reden wir vornehmlich vom Fallen durch Kampftechniken, auch das Fallen durch andere Einflüsse ist eng mit dieser Thematik verbunden und sollte bei bestimmten Übungen in betracht gezogen werden.</p> <p>Fällt man selbst, muss man</p>

		damit umgehen können. Ist man der Werfende, kann man Gegebenheiten geschickt ausnutzen.
Partnersicherung	<p>Beim Trainieren von Wurftechniken immer daran denken:</p> <p>Ihr trainiert mit einem Partner, nicht mit einem Gegner!</p> <p>Also, beim eigentlichen Niederwurf immer den Partner durch Festhalten sichern!</p>	Die Aufprallhärte des Gegners auf den Boden zu bremsen, obliegt dem Willen des Werfenden und dem Ziel der Abwehr. Achtung, Notwehrrecht beachten!
Folgetechnik	Nach dem Niederwurf ist die Übung nie beendet! Immer auf eine taktisch korrekte Position achten, bzw. Folgetechnik ansetzen (Punch, Hebel, Würge, Waffenkontrolle).	Folgetechnik ist immer wichtig, sie sollte in der Art den Erfordernissen angepasst werden.