

Erläuterung zu den „Kansetsu-waza“ (Hebeltechniken)

Fachliche Referenzen:

- Liste der Kansetsu-waza des Kodokan-Judo (mit Links zu Videoclips):
<http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/#a2-4>
- Kodokan Lehrvideo, abrufbar unter <https://youtu.be/VHJ1M3htDnM>

Spektrum der Kansetsu-waza (関節技) im Kodokan-Judo

Der Begriff *kansetsu* besteht aus den beiden Kanji 関節. Das erste Zeichen 関 bedeutet Verbindung, was sich durchaus in der Form des Zeichens widerspiegelt. In Verbindung mit dem zweiten Zeichen ergibt sich als Bedeutung „Gelenk“. Kansetsu-waza sind also die „Gelenktechniken“ des Judo. Mit ihnen werden Gelenke an den Rand ihres natürlichen Bewegungsumfangs auf Spannung gebracht, dann überdehnt und so dem Gegner Schmerzen zugefügt, die zur Aufgabe zwingen. In den alten Jujutsu-Schulen (*koryu*) und in der Frühzeit des Judo wurden Kansetsu-waza an vielen unterschiedlichen Gelenken praktiziert: Finger, Handgelenk, Ellenbogen, Schulter, Genick, Hüfte, Knie, Sprunggelenk usw.

Im Judokampf sind zur Reduzierung der Verletzungsgefahr – insbesondere zur Verhinderung von Luxationen – ausschließlich Angriffe gegen das Ellenbogengelenk erlaubt. Begründet wird dies bei verschiedenen Autoren mit der stabilen Struktur des Ellenbogengelenks und auch damit, dass der Schmerz am Ellenbogengelenk schon einsetzt, bevor die Gefahr einer schweren Verletzung entsteht. Allerdings gibt es auch Menschen – besonders häufig Frauen und Mädchen – die sehr schmerzresistent im Ellenbogen sind und bei denen dies nicht der Fall ist. In diesen Fällen ist besondere Vorsicht geboten.

Teilweise kann die Wirkung einer Hebeltechnik auch auf das Schultergelenk erweitert werden. Das primäre Ziel muss aber der Ellenbogen bleiben.

Hebeltechniken gegen das Kniegelenk wurden bereits in der Frühzeit des Judo aus Gründen der Verletzungsprävention verboten. Die Technik *Ashi-garami* gehört aber dennoch zum Technikkanon des Kodokan-Judo und ist in der *Katame-no-Kata* enthalten.

Im Bereich der Selbstverteidigung und in einigen Kata existieren noch weitere Hebeltechniken, die jedoch nicht im offiziellen Technikkanon des Kodokan aufgeführt sind. Beispiele hierfür sind *Kote-gaeshi* und *Kote-hineri* in der *Kodokan Goshinjutsu*, Verdrehungen und Überstreckungen des Handgelenks in *Ju-no-kata* sowie Genickhebel in der *Koshiki-no-kata*.

Anatomische Wirkungsweise der (Ude-)Kansetsu-waza

Hebeln des gestreckten Arms

Soll der gestreckte Arm gehebelt („überstreckt“) werden, müssen drei Punkte an diesem Arm kontrolliert werden:

1. der Oberarm in der Nähe der Schulter
2. der Ellenbogen
3. der Unterarm in der Nähe des Handgelenks (Zugrichtung vorzugsweise in Kleinfingerrichtung)

Sind zwei dieser Punkte fixiert, reichen Zug (bzw. Druck) am (bzw. auf den) dritten dieser Punkte aus, um das Ellenbogengelenk zu überstrecken. Dies führt zu einer schmerzhaften Dehnung von Bändern und Gelenkkapsel.

Der Ellenbogen besteht im Detail betrachtet aus drei Teilgelenken. Für Beugung und Streckung ist in erster Linie das Oberarm-Ellen-Gelenk (Articulatio humeroulnaris) verantwortlich, das als Scharniergelenk den Oberarmknochen mit der Elle verbindet. Elle und Speiche lassen sich jedoch durch Rotation des Unterarms nach innen oder nach außen gegeneinander verdrehen. Die Handfläche zeigt bei hängendem Arm entweder nach hinten (Innenrotation) oder nach vorne (Außenrotation). In Mittelage zeigen die Handflächen zum Oberschenkel.

Soll das Ellenbogengelenk – oder genauer: das Oberarm-Ellen-Gelenk – überstreckt werden, bietet die Kleinfingerrichtung eine gute visuelle Orientierung für die Zugrichtung, da die Elle an der Kleinfingerseite der Hand liegt und so unabhängig von Pronation- oder Supinationsstellung des Unterarms stets eine Überstreckung des Oberarm-Ellen-Gelenks erfolgt. Wenn also eine Hebeltechnik „in Richtung des kleinen Fingers“ ausgeführt wird, stellt sich die gewünschte Überdehnung des Ellenbogens stets ein, jedoch gibt es je nach Gelenkstellung unterschiedliche Bandbreiten für Wirkungswinkel⁹.

Hebeln des gebeugten Arms

Der gebeugte Arm wird gehobelt, indem der Unterarm als einseitiger Hebel genutzt wird, um den Oberarm bei geringer bis mäßiger Abduktion nach außen oder innen zu rotieren. Im Ellenbogengelenk besteht dabei idealer Weise ein rechter Winkel. Die Beugung kann aber grundsätzlich zwischen ca. 60° bis 120° schwanken. Das am Ellenbogen entstehende Drehmoment überdehnt Kapsel- und Bandstrukturen im Ellenbogen, insbesondere an der Innenseite (bei Außenrotation). Ergänzend wird aufgrund der Drehung des Oberarms die Kapsel des Schultergelenks gedehnt, was in diesem Fall zulässig ist. Eine Außenrotation des Unterarms (Pronation) verstärkt diese Wirkung.

Ob sich das Schmerzempfinden im Ellenbogen oder in der Schulter einstellt, hängt neben der Ausführung der Technik vor allem von der individuellen Anatomie Ukes ab. Je unbeweglicher die Schulter ist, desto ausgeprägter wird die Wirkung dort empfunden werden.

⁹ M. Michelmann erläutert hierzu treffend (in Lehmann/Müller-Deck: „Judo“, 1987, S. 138): „Bei Supinationsstellung der Hand, Uke liegt auf dem Rücken, Handfläche zeigt nach oben, liegen Elle und Speiche annähernd parallel. Hier wäre bei fixiertem Oberarm ein Krafteinsatz in Richtung des Handrückens bis zur Kleinfingerseite bzw. bis zur Daumenseite möglich und wirksam. Das heißt, ein Wirkungswinkel von 180° bietet sich an und kann entsprechend der sich ergebenden Situation genutzt werden. Allerdings wird die optimale Wirkung am gestreckten Arm erzielt, wenn Ukes Hand eine Vierteldrehung nach innen zeigt. Dadurch befindet sich die Speiche annähernd über der Elle, und ein Druck in Richtung Elle bringt bei kleinem Kraftaufwand größtmöglichen Erfolg.“

Bei umgekehrter Ausführung, also bei Innenrotation des Oberarms ist die Wirkung auf das Ellenbogengelenk im Gegensatz zu einer Außenrotation kaum mehr vorhanden. Daher ist die Wirkung auf die Schulter in jedem Fall dominant. In diesem Fall verstärkt eine Innenrotation des Unterarms (Supination) die Wirkung zusätzlich. Bei einer Innenrotation des Oberarms darf dieser **nicht im Schultergelenk zusätzlich nach hinten in eine Retroversion** geführt werden, da dies eine schwerwiegende Verletzung der Schulter zur Folge haben könnte, während kaum noch eine Wirkung auf den Ellenbogen besteht. Daher ist dies im Judokampf verboten.

Verletzungsprävention und Erste Hilfe

Um Verletzungen zu vermeiden bzw. Folgen abzumildern sollten folgende Maßnahmen beachtet werden:

- als Tori
 - stets zuerst Ukes Körperposition kontrollieren, dann den Hebel durchsetzen
 - niemals Hebeltechniken ruckartig ausführen
 - sollte ein Hebel eigentlich „sitzen“, Uke dennoch nicht abschlagen, die Intensität nur langsam steigern, denn es könnte sich um eine Person mit reduziertem Schmerzempfinden handeln (s.o.)
 - stets mit einem plötzlichen Nachlassen von Ukes Widerstand aufgrund von Ermüdung rechnen und den Hebel dann nicht „durchreißen“
 - den angegriffenen Arm im Schultergelenk niemals nach hinten in eine Retroversion ziehen
- als Uke
 - **niemals den gehebelten Arm widerstandslos „freigeben“, sondern immer dosierten Widerstand gegen den Hebel leisten, um eine plötzlich einsetzende Wirkung zu verhindern**
 - **rechtzeitig abschlagen!**
- Erste Hilfe
 - bei Verletzungen generell ruhigstellen (Schlinge, Schiene, ...) , kühlen, komprimieren und falls möglich hoch lagern
 - bei Luxationen: Gelenk nicht bewegen, Rettung anfordern

Namensgebende Kriterien der Hebeltechniken des Kodokan-Judo

Die Bezeichnungen der Hebeltechniken sind historisch gewachsen, gehen bis auf das Ende des 19. Jahrhunderts zurück und wurden bis zu Beginn des 21. Jahrhunderts ergänzt. Entsprechend sind die namensgebenden Merkmale in sich nicht konsistent. **Ob der gehebelte Arm gebeugt oder gestreckt ist, ist kein Namenskriterium des Kodokan.** Die Namen der Hebeltechniken lassen sich jedoch **grob** folgendermaßen kategorisieren.

Benennung nach dem äußeren Erscheinungsbild:

- **Ude-hishigi-juji-gatame:** Form eines Kreuzes (genauer: Form des Kanji der Zahl 10).
- **Ude-hishigi-sankaku-gatame:** Toris Beine bilden um Ukes Kopf und Oberarm ein Dreieck.

Benennung nach eingesetzten Körperteilen Toris:

- **Ude garami:** Tori hebt ausschließlich mit Händen und Unterarm, greift dazu Ukes Unterarm in der Nähe des Handgelenks, umschlingt Ukes Arm mit seinem anderen Arm und greift damit sein eigenes Handgelenk.
- **Ude-hishigi-te-gatame:** Tori hebt ausschließlich mit Händen und Unterarm, hat aber sein eigenes Handgelenk nicht gegriffen.
- **Ude-hishigi-ude-gatame:** Tori greift mit beiden Händen Ukes Ellenbogen an und kontrolliert Ukes Unterarm mit einem anderen Körperteil (Nacken, Schulter, Ellenbogenbeuge, ...).
- **Ude-hishigi-waki-gatame:** Toris Achsel kontrolliert entweder Ukes Ellenbogen oder dessen Hand/Handgelenk.
- **Ude-hishigi-hara-gatame:** Tori hebt mit dem Bauch, außer Ukes Hand ist in seiner Achsel eingeklemmt, dann ist es Ude-hishigi-waki-gatame.
- **Ude-hishigi-hiza-gatame:** Tori hebt mit einem Knie.
- **Ude-hishigi-ashi-gatame:** Uke liegt auf dem Bauch und Tori befindet sich seitlich zu ihm. Tori nutzt ausschließlich seine Beine, um Ukes Arm zu hebeln.

Das fast allen Techniken vorangestellte „Ude-hishigi“ (von *ude* 腕: Arm, *hishigi* 挫 brechen, auch zerstören, verstauchen, umknicken) gehört zum offiziellen Namen, jedoch hat sich eingebürgert, diese Voranstellung zur Vereinfachung fallen zu lassen, was wir im Folgenden teilweise auch machen werden.

Der Grund für dieses vorangestellte „Ude-hishigi“ ist historisch nicht ganz klar. Auffällig ist jedoch, dass bei allen Bezeichnungen von Hebeltechniken, die mit „-gatame“ enden, ein „Ude-hishigi“ vorangestellt ist, während dies bei Ude-garami und Ashi-garami nicht der Fall ist. In historischen Texten aus Zeiten, in denen die Hebeltechniken in Randori und Wettkampf noch nicht auf Armhebel beschränkt waren, findet man auch Kubi-hishigi (oder bedeutungsgleich Kubi-kujiki) für Genickhebel und Ashi-hishigi (bzw. Ashi-kujiki) für Beinhebel. Schaut man sich die Namen aller Kansetsu-waza des Kodokan vor diesem Hintergrund an, stellt man fest, dass durchgehend das angegriffene Körperteil zuerst benannt wird – in der obengestrichelte Liste der Armhebel beginnen entsprechend alle Namen mit von *ude* (腕: Arm)

Eindeutig **nicht dem aktuellen Kodokan-Standard entsprechend** ist dagegen die Interpretation, dass es sich bei „Ude-hishigi“ jeweils um Hebel des gestreckten Arms handeln würde. Jedoch hat sich ein solches Verständnis sowohl in West- als auch in Ostdeutschland in den vergangenen Jahrzehnten fest etabliert. Es gibt aber auch Hinweise dazu, dass Ude-hishigi im 19. und frühen 20. Jahrhundert als Sammelbegriff für Armhebel verwendet wurde – und dabei ist nicht auszuschließen, dass tatsächlich Hebel am gestreckten Arm adressiert waren.

Wie im Folgenden noch gezeigt werden wird, gibt es Varianten von Ude-garami, bei denen der gestreckte Arm Ukes gehoben wird, als auch Varianten von Ude-hishigi-hiza-gatame und weiterer Hebeltechniken, bei denen der gebeugte Arm Ukes gehoben wird. Selbst wenn also Ude-hishigi auf Hebel gegen einen gestreckten Arm beschränkt gewesen sein sollte, so ist dies heute nicht mehr gültig.

Zuordnungsdiagramm

Die nachfolgende Grafik (nächste Seite) ist der Versuch, das Kodokan-Namenssystem als Entscheidungsbaum darzustellen.

Achtung: Gegenwärtig (2022) sind seitens des Kodokan präzisierende Veröffentlichungen in Vorbereitung. Mit einer Veröffentlichung wird nicht vor Ende 2022 gerechnet.

