

Erläuterungen zu den Osaekomi-waza (Haltetechniken) und Befreiungen

Gemäß der Judo-Wettkampffregeln müssen gleichzeitig vier Kriterien erfüllt sein, damit eine Bodenkampfsituation als gültige Osaekomi betrachtet wird⁵:

1. Tori muss Uke unter Kontrolle haben,
2. Uke muss auf dem Rücken liegen (genauer: mindestens eine Schulter muss auf der Matte fixiert sein),
3. Toris Körper muss über Ukes Körper sein,
4. Es darf weder ein Bein Toris von Ukes Beinen umschlungen sein, ...
... noch darf sich Toris Rumpf zwischen Ukes Beinen befinden.

Eine Haltetechnik gilt als angesetzt, so lange alle vier Kriterien erfüllt bleiben. Ziel Toris ist, diesen Zustand über die in den Wettkampffregeln festgelegte Zeitspanne aufrecht zu erhalten (siehe hierzu auch Fußnote 4). Ukes Aufgabe ist es demnach umgekehrt, mindestens eines dieser Kriterien zunichte zu machen. Aus den oben aufgeführten Kriterien lassen sich daher grundlegende Befreiungstypen herleiten. Es gibt Befreiungen nach dem Typ:

- sich auf den Bauch drehen oder eine Bankposition einnehmen ("sich herauswälzen" oder sich aus der Haltetechnik herausrollen)
(-> Uke liegt dann nicht mehr auf dem Rücken),
- den Gegner umkippen oder ihn durch die Brücke überrollen, um über ihn zu kommen
(-> Toris Körper ist dann nicht mehr über Ukes Körper),
- ein Bein des Gegners mit den eigenen Beinen umschlingen
(-> Toris Bein ist dann von Ukes Beinen umschlungen),
- oder den Gegners Rumpf zwischen die eigenen Beine nehmen
(-> Toris Rumpf ist dann zwischen Ukes Beinen),
- den Haltenden aus der Unterlage würgen oder hebeln
(-> Tori hat Uke dann nicht mehr unter Kontrolle).

Genauso wie man Befreiungen als Zerstören mindestens eines der konstituierenden Merkmale der Haltetechniken betrachten kann, kann man umgekehrt das Halten einer Haltetechnik als Verhindern einer Befreiung betrachten.

Versteht man dem Prinzip von Seiryoku-zenyo folgend unter einer idealen Technik die "ökonomischste Lösung einer Aufgabe", folgt daraus, dass die Technik der Osaekomi-waza kein schraubstockartiges "Einbetonieren" des Gegners sein kann, sondern in einem sinnvollen Reagieren auf die Befreiungsversuche Ukes besteht, die durch flexibles Reagieren

⁵ Die Formulierungen sind bewusst vereinfachend und damit „zeitlos“ gehalten und erheben nicht den Anspruch, die exakte Definition und Interpretation der gültigen Wettkampffregeln wiederzugeben, da diese auch immer aktuell auftauchende Grenzfälle berücksichtigen müssen.

auf dessen Aktionen effizient zunichte gemacht wird. Unabhängig davon, welche konkrete Haltetechnik angesetzt ist, gibt es einige Bausteine ("Operatoren"⁶), um dies zu realisieren.

Belasten

Das ständige Belasten mit dem eigenen Körpergewicht ist eine der wichtigsten Elemente der Haltetechniken, da dies für den Gegner äußerst ermüdend ist und seine allgemeinen Bewegungsmöglichkeiten – insbesondere auch in Bezug auf die Bewegungsschnelligkeit – erheblich einschränkt. Zusätzlich wird verhindert, dass sich der Gegner auf den Bauch dreht, wenn seine Schulter – die sich zwangsläufig von der Matte abheben muss, wenn er sich vom Rücken auf den Bauch drehen will – belastet ist.

Aufbau einer großen Stützfläche und Absenken des Schwerpunkts

Um zu verhindern, dass Tori übergerollt oder umgekippt wird, ist es von größter Bedeutung, dass er sein Gleichgewicht auf einer möglichst großen Stützfläche stabilisiert. Dabei sollte der Körperschwerpunkt soweit wie möglich abgesenkt werden. Letzteres kommt zusätzlich einem effektiven Belasten zugute.

Ausweichen und Position wechseln

Gerät Tori in Gefahr, dass Uke seine Beine umschlingen kann, oder kann er sein Gleichgewicht nicht mehr aufrechterhalten, kann er dies unter anderem durch Ausweichen und Positionswechsel verhindern. Wichtig ist dabei, dass die Belastung aufrecht erhalten bleibt, der Schwerpunkt so tief wie möglich gehalten wird und die Stützfläche groß bleibt, bzw. schnellstmöglich wieder hergestellt wird.

Umschlingen und Einklemmen von Ukes Arm

Eine häufig vorkommende Möglichkeit, einen Arm Ukes zu kontrollieren, ist es, diesen mit dem eigenen Arm zu umschlingen und das Handgelenk bzw. den Unterarm Ukes unter der eigenen Achsel einzuklemmen.

Fixieren von Ukes Gelenken in ungünstigen Winkeln

Ukes Bewegungsmöglichkeiten werden wirkungsvoll eingeschränkt, wenn einzelne Körperteile in einem für eine Kraftentfaltung ungünstigen Winkel fixiert werden, indem beispielsweise ein Arm Ukes an dessen Rumpf oder Hals gepresst wird. Durch den ungünstigen Arbeitswinkel der Arm und Schultermuskulatur sind Ukes Möglichkeiten zu kraftvoller Armarbeit dann eingeschränkt.

Durch Fixieren von Kopf und Nacken kann die Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule kontrolliert werden. Dies gilt insbesondere, wenn der Kopf seitlich gedreht und gleichzeitig die Hüfte blockiert wird.

⁶ An der Stelle verwenden wir bewusst nicht dem Begriff des Prinzips, da wir Prinzipien auf einer abstrakteren Ebene angesiedelt sehen. Operatoren in unserem Sinn sind Teilhandlungen, die theoretisch fundierte Grundsätze („Prinzipien“) in praktisches Tun umsetzen.

Das Fixieren der Gelenke geschieht sinnvoller Weise weniger durch Armarbeit Toris, sondern im Idealfall durch gefühlvollen Körpereinsatz.

Festlegen von Arm/Schulter mit Hilfe des gegnerischen Judogi („Fesselung“)

Wenn Tori Ukes Arm/Schulter mit Hilfe von dessen Judogi regel(ge)recht fesselt, kann er Uke mit nur einer Hand sehr wirkungsvoll kontrollieren. Die zweite Hand ist dann frei für andere Funktionen, beispielsweise zur Kontrolle von Ukes Hüftbewegungen. Dabei ist zu beachten, dass der Arm Ukes nicht mit dessen Judogi vollständig umschlungen werden darf, sodass ein geschlossener Kreis entstünde, da dies nach den Wettkampfbregeln nicht erlaubt ist.

Blockieren von Ukes Bewegungsmöglichkeiten („Sperre setzen“)

Tori benutzt seine Körperteile wie z.B. Armen, Beine, Knie, Kopf, Kinn als Sperre. Damit werden Schlüsselbewegungen von möglichen Befreiungen verhindert. Am häufigsten werden Bewegungen der Hüfte, der Oberschenkel und der Oberarm blockiert. Sperren können „auf Druck“ oder „auf Zug“ gesetzt werden.

Das Wesen der Haltetechniken als situative Verknüpfung von Operatoren

In der obenstehenden Beschreibung der Operatoren wurde bereits deren spezifische Funktion angedeutet. Je nachdem, welchen Befreiungsversuch Uke unternimmt, kommt den einzelnen Operatoren unterschiedlich Bedeutung zu. Tori muss diese also je nach aktuellem Befreiungsversuch – mit anderen Worten: situativ – einsetzen. Dabei werden immer mehrere Operatoren gleichzeitig in Verbindung miteinander eingesetzt.

→ Eine Abwehr von Befreiungsversuchen ergibt sich demnach aus einer variablen Kombination der Operatoren, die damit das Wesen und oberste Prinzip von Haltetechniken darstellt.

Dabei kommen auch unterschiedliche anatomische und physiologische Faktoren zum Tragen. Ein schwergewichtiger Tori wird das Element des Belastens sicherlich effektiver einsetzen können, als ein leichter Tori, der gegen einen kräftigen und schwereren Uke Gefahr läuft, übergerollt zu werden.

Das Wesen von Befreiungen als sequentielle Verknüpfung von Operatoren

Auf einen isolierten Befreiungsversuch zu reagieren und diesen abzuwehren ist vergleichsweise einfach für Tori. Es gilt daher für Uke eine erfolgreiche Befreiung eine passende Strategie zu finden und umzusetzen. Ukes Vorgehen muss daher darauf ausgerichtet sein:

- Tori mit einer möglichst schnellen Sequenz unterschiedlicher Befreiungstypen – sowohl ernsthafte Versuche als auch Finten – unter Druck zu setzen, sodass Tori bei seinen Reaktionen einen Fehler macht oder die Aktionen nicht optimal ausführt
- sich einigeln und den Körper „rund“ machen anstatt sich flach in Rückenlage fixieren zu lassen

- sich aus den Reaktionen Toris ergebende Chancen für Wechsel des Befreiungstyps zu nutzen

Nachfolgend sollen zu einzelnen Befreiungstypen allgemeine Hinweise insbesondere zu Teilschritten gegeben werden.

Sich auf den Bauch drehen oder eine Bankposition einnehmen:

1. Den Gegner durch eine explosive Aktion („Aufbrücken“) nach oben stoßen, um die Belastung zu lockern und eine Lücke zwischen den Körpern zu schaffen
2. die eigene Hüfte vom Gegner weg bringen (Distanz mit der Hüfte schaffen)
3. den Gegner wegschieben, um die Distanz zu vergrößern oder zumindest zu erhalten
4. sich dann auf den Bauch oder in die Banklage winden

Den Gegner umkippen oder durch die Brücke überrollen, um über ihn zu kommen:

1. eine Stützmöglichkeit des Gegners kontrollieren („(weg)nehmen“), bzw. in eine Richtung arbeiten, in der die Stützfläche nicht optimal aufgebaut ist
2. den Gegner in diese Richtung in die schwache Richtung kippen
3. Im Falle des Überrollens durch die Brücke
 - Körperlängsachsen in eine parallele Position bringen
 - unter den Schwerpunkt des Gegners kommen
 - potentielle Stützmöglichkeiten kontrollieren
 - Gegner durch die Brücke überrollen

Ein Bein des Gegners umschlingen/klammern

1. die eigene Hüfte vom Gegner weg bringen
2. die Hüfte des Gegners blockieren (verhindern, dass er sich von den Beinen des Gehtenen weg bewegen kann)
3. sich dem Gegner zugewandt auf die Seite legen
4. nach dem Bein des Gegners „angeln“, dabei mit den Händen versuchen, das zu klammernde Bein in Richtung der eigenen Beine zu schieben

Den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen

1. den Gegner durch Aufbrücken hochstoßen, um Luft zwischen den Körpern zu schaffen
2. sich zum Gegner hin auf die Seite drehen, dabei die Hüfte vom Gegner wegbringen, dann das eigene Knie und den eigenen Ellenbogen unter dem Körper des Gegners zusammenführen
3. den Gegner mit den Händen Richtung der Füße wegdrücken und gleichzeitig mit dem Knie unter den Körper des Gegners gleiten
4. das eigene Gesäß unter den Körper des Gegners bringen und den Gegner zwischen die Beine nehmen.

Nomenklatur der Oasekomi-waza

Fachliche Referenzen:

- Liste der Osaekomi-waza des Kodokan-Judo (mit Links zu Videoclips):
<http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/#a2-2>
- Kodokan Lehrvideo, abrufbar z.B. unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=IIzyxdgJLs&t=70s>

Für die Namensgebung der Haltetechniken sind mehrere Merkmale relevant:

1. Raumlage von Tori zu Uke
2. spezifische Form der Kontrolle einzelner Körperteile Ukes
3. Form der Stütz- und Belastungsfläche Toris

Aufgrund der Vielzahl der Kontrollelemente („Operatoren“) und ihrer Kombinationsmöglichkeiten ist die technische Vielfalt kaum durch ein schlüssiges Nomenklatorsystem zu erfassen, da es immer wieder Grenzfälle geben wird, in denen die Zuordnung nicht eindeutig ist.

Kodokan/IJF haben die zehn offiziellen Osaekomi-waza nicht weiter in Gruppen unterteilt, sondern unterscheiden 10 Techniken, zu denen viele Varianten bzw. Anwendungsformen gehören. In Deutschland werden diese Techniken auf Vorschlag Hofmanns jedoch in fünf grundlegende Gruppen unterteilt, die weiter unten diskutiert werden.

Unseren Erläuterungen stellen wir jeweils die Kodokan-Definitionen sowohl im englischen Original (kursiv gesetzt), als auch in deutscher Übersetzung (in Klammern) voran. **Dabei ist zu bedenken, dass die Kodokan-Definitionen keine sämtliche Varianten einschließende Definition darstellen können und wollen**, sondern im Wesentlichen eine Beschreibung der *kihon kata* (grundlegende Form) sind.