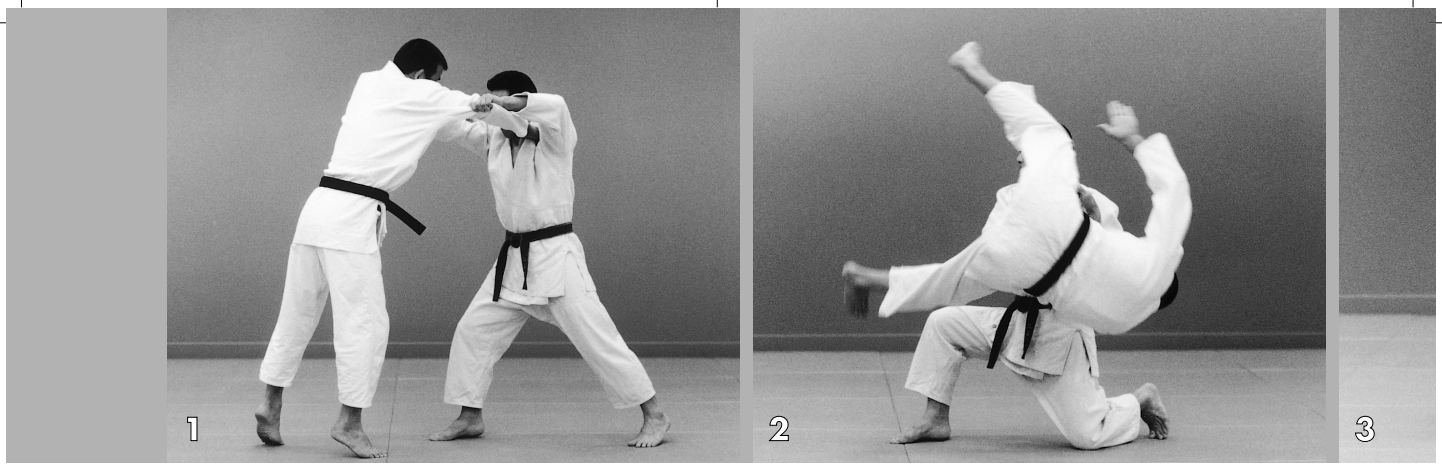
021-140_1_Kap_01-11_index - a 11.11.2009 2:09 Uhr Seite 80



6.1 *Uki-otoshi* – wenn während des Werfens das linke Knie aufgesetzt ist (Wurfausführung wie in der *Nage no kata*)

Tori und Uke stehen sich in der natürlichen Grundstellung *(Shizen-hontai)* gegenüber. Uke beginnt, den rechten Fuß vorzustellen und Tori im Rechtsgriff zu fassen.

Tori nutzt diese Gelegenheit und macht, beginnend mit dem linken Fuß, einen Nachstellschritt nach hinten, fasst von sich aus in Rechtsauslage und zieht Uke nach vorne, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Um seine Stabilität zu bewahren, reagiert Uke auf Toris Zug und macht, beginnend mit dem rechten Fuß, einen Nachstellschritt nach vorne.

Tori macht erneut, beginnend mit dem linken Fuß, einen Nachstellschritt nach hinten und zieht Uke wiederum nach vorne, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Um seine Stabilität zu bewahren, reagiert Uke auf Toris Zug und macht, beginnend mit dem rechten Fuß, wiederum einen Nachstellschritt nach vorne.

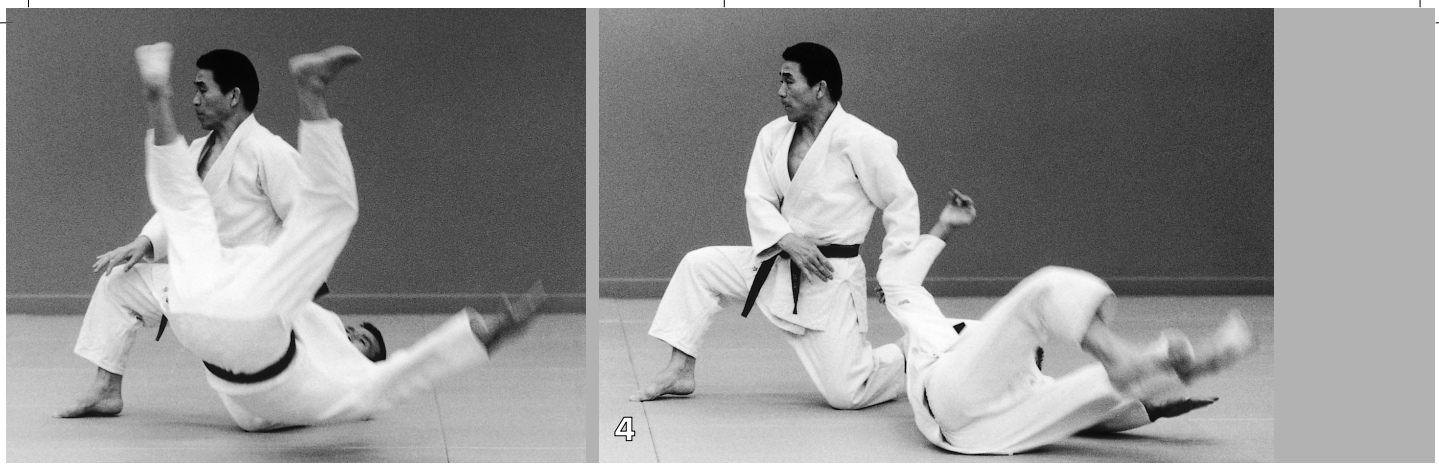
Tori zieht Uke noch einmal, so wie zuvor, nach vorne. In dem Moment, in dem Uke als Reaktion auf Toris Zug mit dem rechten Fuß nach vorne kommt, wirft Tori ihn, indem er ihn nach vorne aus dem Gleichgewicht bringt (Abb. 1), seinen linken Fuß plötzlich weit nach hinten setzt, das linke Knie etwas links von der Linie hinter seinem rechten Fuß auf die Matte setzt (wobei der linke Unterschenkel einen Winkel von etwa 30-45 Grad zu der Linie hinter dem rechten Fuß bildet) und ihn dann durch starken Zug mit beiden Händen in einer Bewegung von Uke aus gesehen nach vorne zu Fall bringt.

Mit der rechten Fußspitze als Drehpunkt fällt Uke in einer großen Rotationsbewegung nach vorne zu Boden (Abb. 2, 3, 4).

Wichtige Punkte bei dieser Technik:

Bei dieser Wurfausführung aus der *Nage no kata* vergrößert Tori beim ersten und zweiten Schritt nach hinten den Abstand zu Uke, indem er diese beiden Schritte jeweils etwas größer als Uke macht, und bringt dabei Uke nach rechts vorne von der Matte

021-140_1_Kap_01-11_index - a 11.11.2009 2:09 Uhr Seite 81



4

hoch aus dem Gleichgewicht. Beim dritten Schritt taucht Tori in dem Augenblick, in dem Ukes Gleichgewicht ausreichend gebrochen ist, nach unten weg, bringt das Knie auf die Matte und wirft Uke durch Ziehen nach unten.

Tori macht drei Schritte nach hinten, bei denen er Uke nach vorne zieht. Die Idee dabei ist, diese Schritte jeweils etwas größer als die von Uke zu machen und so den Abstand zu Uke zu vergrößern, um diesen schräg nach vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Jigorō Kanō schriebt zu dieser Theorie des Gleichgewichtbrechens *(Kuzushi)* in seinem Artikel »*Kōdōkan Jūdō Kōgi* [Vorlesungen zum Kōdōkan Jūdō]« (in der Zeitschrift *»Kokushi«*, herausgegeben von der *»Zōshikai«*, Ausgabe Dezember 1901) folgendes:

»[...] Nehmen wir an, ich stehe auch in Migi-shizentai*, habe sein Revers und seinen Ärmel gefasst, und gehe etwa 6 bis 8* Sun [ca. 18-24 cm] *zurück. Dann kommt er ganz sicher 6 bis 8* Sun [ca. 18-24 cm] *vor, um seine natürliche Stellung beizubehalten.*

Wenn ich dann wiederum zurückgehe, wird er aus dem gleichen Grund wiederum vorkommen. Wenn wir das einige Male machen, komme ich in die Lage, einzuschätzen, wie weit er wohl beim nächsten Mal nach vorne kommen wird. Dann passe ich meine Schritte entsprechend an und gehe ein Stück weiter zurück als er nach vorne kommt.

In diesem Fall wird der Zug, mit dem er an Revers und Ärmel gezogen wird, umso größer, da er aufgrund einer Fehleinschätzung nicht weiter mit dem Fuß nach vorne geht. Dadurch lehnt sich sein Körper nach vorne und fängt an zu schweben. Wenn ich ihn genau in diesem Moment in meine Richtung heranziehe, dann fällt er zu Boden.

Dadurch dürfte nun verstanden worden sein, was Uki-otoshi *ist. [...]«*

Die Theorie hinter dieser Technik ist der Ursprung des Prinzips vom *»Kuzushi«* [Gleichgewichtbrechen]. Das eigentliche Ziel der *Nage no kata* besteht darin, sich dieses Technik-Prinzip zu eigen zu machen.

Es ist wichtig, dass Tori dann, wenn er den aus dem Gleichgewicht gekommenen Uke zu Boden zieht, zusammen mit dem Zug auch die Kraft ausnutzt, die entsteht,