

1. Handlungskette

Eine Handlungskette wird mit einer Technik oder taktischen Handlung eingeleitet. Wenn diese Technik bzw. taktische Handlung aufgrund der Reaktion von Uke nicht erfolgreich ist, wird die Aktion mit einer logisch auf die Reaktion von Uke passenden Folgetechnik/Aktion bis zum Erfolg weitergeführt. Ziel jeder Technik ist das Erreichen eines Ippon. Dabei kann es sich um eine „unendliche“ Anzahl von Techniken handeln.

Grundlage für eine Handlungskette ist das Prinzip

- **Aktion → Reaktion → Aktion**

Also: Tori greift mit seiner Technik/ taktischen Handlung an (= Aktion), auf diese Technik reagiert Uke mit seinem Abwehrverhalten wie z. B. Sperren, Blocken, Übersteigen, Ausweichen usw. (= Reaktion), Tori nutzt diese Reaktion von Uke für einen erneuten Angriff mit einer Technik/taktischen Handlung (= Aktion) usw.

Beispiel einer Handlungskette in Nage-waza

Ko-uchi-gari → O-uchi-gari → Harai-tsure-komi-ashi → Tai-otoshi

Wurftechnik bzw. Aktion von Tori	Reaktion von Uke
Tori führt Ko-uchi-gari am rechten Bein von Uke aus.	Uke weicht mit seinem rechten Bein nach hinten aus.
Tori folgt dieser Bewegung mit O-uchi-gari am linken Bein von Uke.	Uke weicht mit seinem linken Bein nach hinten aus.
Tori schiebt die rechte Seite von Uke nach hinten und verlängert dadurch die Bewegung von Uke, um über das rechte Bein von Uke einen Harai-tsure-komi-ashi zu werfen.	Uke steigt mit seinem rechten Bein über das rechte Bein von Tori.
Tori nutzt diese Bewegung zum Wurf mit einem rechten Tai-otoshi.	Uke fällt mit Ippon.

Beispiel einer Handlungskette in Ne-waza

Kuzure-kesa-gatame → Waki-gatame → Ude-garami → Kanuki-gatame

Ausgangsposition: Uke befindet sich in Bauchlage, Tori an der linken Seite von Uke, Tori dreht Uke auf den Rücken und hält mit Kuzure-kesa-gatame.

Technik bzw. Aktion von Tori	Reaktion von Uke
Tori führt Kuzure-kesa-gatame an der linken Seite von Uke aus.	Uke fasst mit seinem linken Arm am rechten Revers von Tori und drückt Tori nach rechts-hinten, um sich zu befreien.
Tori nutzt diesen Druck, um am linken Arm von Uke Waki-gatame auszuführen.	Uke zieht seinen linken Arm zurück.
Tori folgt dieser Bewegung mit Ude-garami am linken Arm von Uke.	Uke streckt seinen linken Arm, um Ude-garami zu verhindern.
Tori folgt dieser Bewegung zu Kanuki-gatame.	Uke gibt aufgrund der wirksamen Hebeltechnik auf.

2. Handlungskomplex

Nage-waza

Ein Handlungskomplex umfasst alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine zentrale Haupttechnik. Ein Handlungskomplex kann mehr als eine Haupttechnik beinhalten. Die entscheidenden Grundlagen eines Handlungskomplexes liegen in der Vor- bzw. Nachbereitung der Haupttechnik.

Hierzu gehören der richtige Einsatz von

- Kumi-kata,
- Finten,
- Kombinationsmöglichkeiten;

aber auch die notwendigen technischen Aktivitäten als Reaktion auf die Reaktionen bzw. Aktionen von Uke

- Sperren,
- Blocken,
- Übersteigen,
- Ausweichen,
- Antizipation usw.

Für den Erfolg der zentralen Haupttechnik (Spezialtechnik/Lieblingstechnik) sind die vorbereitenden Aktivitäten besonders wichtig:

- die bevorzugte Startsituation,
- die bevorzugte Kumi-kata,
- die Kontrolle der Arme von Uke,
- die bevorzugten Fuß-Stellungen von Tori und Uke,
- den bevorzugten Technik-Eingang,
- den sinnvollen Gebrauch der Hüfte und die sinnvolle Hüftposition usw.

Um die Haupttechnik universell ausführen zu können, sind möglichst alle Bewegungsrichtungen zu berücksichtigen:

- vorwärts,
- rückwärts,
- seitwärts in beide Richtungen.

Für das Training bilden das Technikerwerbstraining zusammen mit dem technischen Ergänzungstraining und das Technikanwendungstraining die Grundlage. Für das Automatisieren der Haupttechnik in den unterschiedlichen Situationen spielen natürlich auch die verschiedenen Formen des Uchi-komi eine entscheidende Rolle:

- Standard-Uchi-komi,
- Wechsel-Uchi-komi,
- Koordinations-Uchi-komi,
- Gleichzeitig-Uchi-Komi,
- Bewegungs-Uchi-komi.

Ne-waza

Während im Stand die Spezialtechnik im Mittelpunkt steht, handelt es sich am Boden um den Weg aus einer Ausgangssituation zu einer Endposition, in der die Haupt-Bodentechnik zum Erfolg führt.

Dieser Weg wird im Wesentlichen von der Ausgangsposition und natürlich den Reaktionen von Uke beeinflusst.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt im situativen Bewegungs-Judo in Standardsituationen:

Haltegriff - Obermann	Rückenlage - Obermann
Haltegriff - Untermann	Rückenlage - Untermann
Bauchlage – Obermann	Beinklammer - Obermann
Bauchlage - Untermann	Beinklammer - Untermann
Bankposition - Obermann	
Bankposition - Untermann	

Beispiel eines Handlungskomplexes in Nage-waza

Ippon-seoi-nage mit vor- und nachbereitenden Aktionen mit möglicher zweiter Haupttechnik z.B. O-soto-gari):

- 1. Grundtechnik:** Ippon-seoi-nage mit spezifischer Griffhaltung, Armkontrolle, Fuß-Stellung, Hüfteinsatz usw.
- 2. Uchi komi-Formen:** Standard-, Wechsel-, Bewegungs-Uchi-komi
- 3. Bewegung:** Ippon-seoi-nage aus der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung
- 4. Mögliche vor- bzw. nachbereitende Handlungen:**
 - Ippon-seoi-nage → Seoi-nage nach Übersteigen bzw. Ausweichen von Uke in Eindrehrichtung, Tori blockiert den rechten Oberschenkel von Uke mit dem rechten Arm und wirft
 - Ippon-seoi-nage → Seoi-otoshi nach Verteidigung von Uke durch Blockieren der Hüfte von Tori nach hinten-unten, geht Tori unter den Schwerpunkt von Uke mit Seoi-otoshi und wirft
 - Ippon-seoi-nage → Sukui-nage nach Ausweichen von Uke entgegen der Eindrehrichtung von Tori wirft Tori in die Ausweichbewegung von Uke hinein mit Sukui-nage.
 - Ippon-seoi-nage → Ko-uchi-maki-komi nach Scheinangriff mit Ippon-seoi-nage, um eine Verteidigung von Uke durch Blockieren der Hüfte nach hinten-unten zu provozieren, wirft Tori mit Ko-uchi-maki-komi.
 - Ippon-seoi-nage → O-soto-gari Weiterführung zur zweiten Haupttechnik: nach Verteidigung von Uke durch Blockieren der Hüfte von Tori nach hinten-unten, folgt Tori dieser Richtung und wirft mit O-soto-gari.
 - O-uchi-gari → O-soto-gari nach Scheinangriff mit O-uchi-gari, um ein Ausweichen von Uke mit dem Bein nach hinten zu provozieren, wechselt Tori zu O-soto-gari.

Beispiel eines Handlungskomplexes in Ne-waza

Kata-gatame mit Shime-waza

- 1. Grundtechnik:** Kata-gatame mit Kontrolle des Oberarms bzw. der Schulter und des Kopfes von Uke durch Arm-, Schulter- und Kopfhaltung, Absenken der eigenen Hüfte bei Befreiungsversuchen sowie Möglichkeit von Shime waza.
- 2. Umsetzung verschiedener Ausgangssituationen:**
- a) Übergang nach missglückter Wurftechnik.
 - b) Aus eigener Rückenlage und Angriff von Uke von den Beinen her.
 - c) Aus Angriff von Uke gegen die Bankposition, Voraussetzung:
 - Kontrolle des Partners mit einem Arm und einem Bein (links / rechts),
 - Befreiung des Beines aus der Beinklammer.
 - d) Aus Angriff gegen die Bauchlage mit Tate shiho gatame als Zwischentechnik und Übergang zu Kata-gatame.

Literatur

- Tetsuya Sato and Isao Okano, Vital Judo, Japan Publications Inc., Tokyo 1973
- Isao Okano, Vital Judo Grappling Techniques, Japan Publications Inc., Tokyo 1976
- Claus Beissner / Manfred Birod, Judo Training Technik Taktik, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 1977
- Pierre Herrmann, Judo-Praxis, Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts. 1977
- Riccardo Bonfranchi / Ulrich Klocke, Wir machen Judo, Falken Verlag, Niedernhausen/Ts 1978