

Herz/Eisenacher/Schwarwel

Methodik des Fallens – nicht nur für Judoka interessant

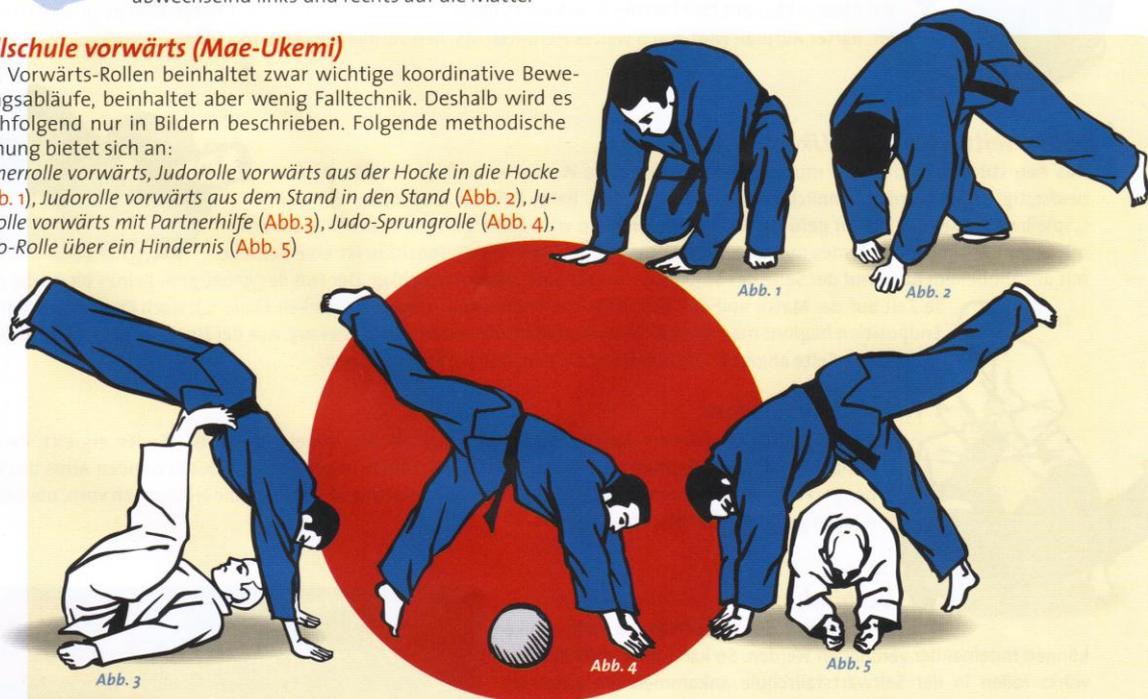
柔道

Fallen impliziert eine Menge an Bewegungserfahrungen, die auch die koordinativen Fähigkeiten schulen. Grundlage für das Erlernen von Falltechniken sind die turnerischen Grundelemente wie die Rolle vorwärts, die Rolle rückwärts, der Kopf- und der Handstand. Ziel einer Fallschule ist es, den Sportlern die Angst vor dem Fallen zu nehmen. Die folgend vorgestellten Übungen unterliegen der methodischen Herangehensweise „vom Leichten zum Schweren“ und können je nach Könnensstand der Sportler verwendet werden. Typisch für den Judosport ist das sogenannte Abschlagen bei der Fallschule. Dabei soll der Aufprall des Körpers durch das aktive Abfangen (Schlagen) eines oder beider Arme auf die Matte gemindert werden. Beim Abschlagen geht es nicht um eine Aufprallverminderung, sondern darum, dass dem Arm, der beim Fall reflexartig versuchen würde, den Körper abzustützen, eine Funktion gegeben wird. Das Üben der Falltechnik soll also das verletzungsgefährliche Abfangen mit angewinkeltem Unterarm oder gar auf dem Handgelenk vermeiden. **Wichtig ist, dass der Kopf bei jeder Fallschule angehoben wird. Der abschlagende Arm sollte immer gestreckt sein und der Arm-Rumpf-Winkel etwa 45 Grad betragen.** Als Vorübung schlagen die Sportler auf dem Rücken liegend mit den Armen zunächst gleichzeitig und danach abwechselnd links und rechts auf die Matte.

Fallschule vorwärts (Mae-Ukemi)

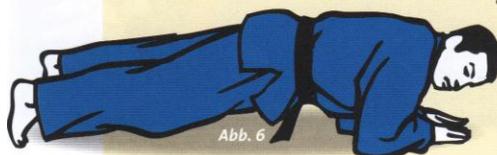
Das Vorwärts-Rollen beinhaltet zwar wichtige koordinative Bewegungsabläufe, beinhaltet aber wenig Falltechnik. Deshalb wird es nachfolgend nur in Bildern beschrieben. Folgende methodische Reihung bietet sich an:

Turnerrolle vorwärts, Judo-rolle vorwärts aus der Hocke in die Hocke (Abb. 1), Judo-rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand (Abb. 2), Judo-rolle vorwärts mit Partnerhilfe (Abb. 3), Judo-Sprungrolle (Abb. 4), Judo-Rolle über ein Hindernis (Abb. 5)



Sturz vorwärts

Bei diesem Element des Vorwärts-Fallens wird mit der Körperspannung gearbeitet. Nach dem Fall stützt man auf den Unterarmen und den etwa schulterbreit gestellten Füßen ab, der Kopf ist leicht zur Seite gedreht. Wichtig ist, dass die Knie und die Hüfte zu keiner Zeit auf die Matte durchschlagen dürfen (Abb. 6).



Vorübung für den Sturz vorwärts ist das Fallen aus dem Kniestand heraus. Auch hier muss schon die oben beschriebene Endposition (bei der Hüfte und Knie die Matte nicht berühren) eingenommen werden.