

## Übersichtsleiter

### Einständer

Bei dieser freien Judorolle in der Luft wird der Arm des vorgesetzten Beines gestreckt gelassen, bzw. die Faust auf die Matte gesetzt. Die Vorwärtsrotation erfolgt dabei wie bei der Judorolle, aber es wird nicht über den Rücken gerollt, sondern der Fall ist frei (Abb. 7).



Abb. 7

### Judosalto

Nach einem dreiviertel Vorwärtssalto landet man in einem Stütz, der aus den auf den Ballen gestellten Füßen und den aufliegenden Schultern besteht. Die Arme sollten dabei schneller als der Körper rotieren und möglichst als erste Körperteile mit dem Abschlag die Matte berühren (Abb. 8).



Abb. 8

### Fallschule rückwärts (Ushiro-Ukemi)

Folgende Vorgehensweise schlagen wir für die Fallschule rückwärts vor:  
Turnerrolle rückwärts, Fall rückwärts, Judorolle rückwärts, Judorolle rückwärts über ein Hindernis

#### Fall rückwärts

Aus der Hocke heraus wird über das Gesäß auf den Rücken gerollt. Die Arme schlagen vom Körper abgespreizt im 45-Grad-Winkel auf die Matte. Die Endposition ist die Rückenlage, wobei die Beine in die Höhe zeigen (Abb. 9). Als Partnerübung führt einer den anderen mit einem (Gymnastik-)Reifen. Partner A hält sich an dem Reifen fest, den Partner B vor sich hält. Nach einem Schritt vorwärts durch Partner B lässt Partner A los, führt die Fallschule aus und kann im Anschluss von Partner B am Reifen wieder in den Hockstand gezogen werden.

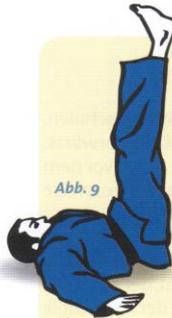


Abb. 9

#### Judorolle rückwärts

Im Anschluss an den Fall rückwärts wird der Kopf zu einer Seite gelegt und über die freie Schulter in den Grätschstand gerollt (Abb. 10).



Abb. 11

#### Judorolle rückwärts über ein Hindernis

Bei diesem Element fällt Partner A rückwärts über Partner B, der sich in einer tiefen Bankposition befindet. Ein harter Aufprall wird durch weites Herunterrutschen vermieden (Abb. 11).



Abb. 10

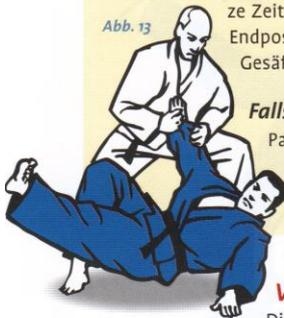
### Fallen seitwärts (Yoko-Ukemi)

Das Kernstück der Fallschule muss zum Abfangen eines Wurfes unbedingt beherrscht und beidseitig geübt werden. Ähnlich einem Innenseitstoß beim Fußball wird dabei ein Bein („Spielbein“) über den Boden geführt und das andere Bein wird gebeugt. Der Körper fällt danach mit einem Abschlag des Armes auf eine Seite in die Endposition. Die Endposition ist eine Seitlage mit angehobenem Kopf. Auf der Seite des Spielbeins erfolgt auch der Armabschlag. Der Fuß des gebeugten Beines bleibt die ganze Zeit auf der Matte und das Bein ist in der Endposition stark angewinkelt (Abb. 12). Nach Demonstration der Endposition beginnt man mit der Seitwärtsfallschule aus der Hocke heraus. Aus der Hocke wird seitlich über das Gesäß zur Seite abgerollt und versucht die Endposition einzunehmen.



Abb. 12

Abb. 13



#### Fallschule am Partner

Partner A greift in das Revers von Partner B, der daraufhin den Ärmel mit beiden Händen ergreift. Partner A macht nun eine Fallschule seitwärts vor Partner B, indem er auf der Seite des fassenden Arms das Bein beugt. Partner B zieht den Ärmel nach oben, geht in die Knie und schiebt die Hüfte nach vorn, um seinen Rücken gerade zu halten (Abb. 13).

### Verbindungen von Elementen

Die Elemente der verschiedenen Falltechniken können miteinander verbunden werden. So kann man nach dem vorwärts rollen in der Seitwärtsfallschule ankommen (Vorwärts-seitwärts) oder an die Fallschule seitwärts noch eine Judorolle rückwärts anhängen (Seitwärts-rückwärts). Im Zusammenhang mit dem Erlernen oder der Festigung der Fallschule sollten zur Koordinationsschulung Turnelemente eingefügt werden. Hier eignen sich statische Elemente wie Handstand, Kopfstand oder Standwaage genauso wie dynamische Elemente wie Ansprungrolle, Felgrolle, Rad, Rondat, Handstützüberschlag, Kopfkippe oder Salto rückwärts.

### Herz / Eisenacher / Schwarwel Judo im Schulsport Grundlagen - Methodik - Technik

Über 350 Zeichnungen verdeutlichen die Techniken und Übungen, was eine rasche Umsetzung im Unterricht ermöglicht.

1. Aufl. 2010, 148 S., über 350 Zeichn.,  
7 Tab., kt., ISBN: 978-3-7853-1797-6  
Best.-Nr.: 343-01797 € 16,95

[www.verlagsgemeinschaft.com](http://www.verlagsgemeinschaft.com)

