

Stützpunkttraining mit Andreas Hötzing

Friday, 20. March 2009

Andreas Hötzing, 4. Dan vom VfL Waldkraiburg war am Freitag, den 20.03.2009 als Referent beim Stützpunkttraining in Regensburg. Andreas war für den eigentlich geladenen, jedoch verhinderten Judo Meister Adolf Bintl eingesprungen. In der Übungshalle des Budokan ließen sich 11 Ju-Jutsuka die Spezialwürfe, die uns der Andi zeigte nicht entgehen.

Zum warm werden durften die Ju-Jutsuka auch gleich die grauen Zellen auf Hochtouren bringen um den koordinativ nicht-trivialen Klatschkombinationen mit dem Partner richtig folgen zu können. Damit nicht gleich zu Anfang schon alle Knie qualmen, wurden als nächstes die Bauchmuskeln beim "erklimmen" des Partners ran genommen.

Drei, für den Ju-Jutsuka nicht ganz gewöhnliche Würfe zeigte uns Andi. Der erste, ein tiefer Schulterwurf und zwei verschiedene Schulterrad Variationen.

Der tiefe Schulterwurf unterscheidet sich zum normalen Schulterwurf dadurch das der Werfer nahezu bis ganz in die Hocke geht und sich im Wurf wieder aufrichtet. Das führt zu einem kaum verhinderbaren und sehr dynamischen Wurf. Die anderen Grundlagen des Schulterwurfs gelten natürlich trotzdem. So ist es auch hierbei genau so wichtig das Gleichgewicht des Partners zu brechen und den Schwerpunkt zu unterlaufen, was jedoch aufgrund der tiefen Haltung ohnehin fast von selbst immer gemacht wird. Besonders wichtig bei diesem Wurf ist es, auch während der Hocke den eigenen Schwerpunkt in der Körpermitte zu behalten, da man sonst, durch die Belastung am Rücken selbst mit zu Boden fällt. Bei beiden Schulterrad Varianten wurde der Partner ein mal im Knien, das andere mal aus einer Art Grätsch-Sitz geworfen.

Zum Abschluss zeigte uns der Andi auf Anfrage noch ein paar Variationen für die kleine Innensichel, bevor wir alle Würfe im Schnelldurchgang noch einmal vertieften. Um sich von den Anstrengungen etwas zu erholen machten wir noch eine Entspannungsübung bei der die erschöpften Arme und Beine etwas gestreckt wurden.

Traditionell war beim Stammitaliener wieder ein Tisch reserviert. Die Beteiligung dabei war diesmal leider nicht so groß wie sonst, aber dennoch gemütlich.

Vielen Dank für das interessante Thema und die gute Umsetzung an den Andi.

Jürgen Albersdorfer, Team Bushido.