



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

Praxisaufgabe Wettkampfbeobachtung Ne-waza System, Paris Open 2016

Erfolgreiche Techniken im Ne-Waza System

vorgelegt am J+S Nachwuchstrainerkurs 2016, Magglingen

Betreuerin

Monika Kurath

J+S Verantwortliche Sportartengruppe Kampfsport

J+S Fachleiterin Judo/Ju-Jitsu

Autorin

Antonia Erni

Goldermattenstrasse 24

6312 Steinhausen

antonia.erni@sjv.ch



Inhaltsverzeichnis

1	Summary	3
2	Aufgabenstellung	4
	2.1 Ausgangslage	4
	2.2 Wissenschaftliche Grundlagen	4
	2.3 Wahl und Begründung der Fragestellung	6
	2.4 Vorgehen / Untersuchungsmethode	6
3	Analyse	7
	3.1 Auswertung / Ergebnisse	7
	3.2 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse	9
4	Fazit	11
5	Quellenverzeichnis	12
6	Anhang	12



1 Summary

Ziel: Das Ne-Waza System ist eine relativ junge Disziplin des internationalen Ju-Jitsu Verbands JJIF, in welcher sich zwei Kontrahenten mehrheitlich am Boden messen. Der vorliegende Fachartikel beschäftigt sich mit der Frage, welche Techniken in einem Ne-Waza System Wettkampf am häufigsten mit Punkten gewertet werden und welche am häufigsten zur Aufgabe des Gegners führen. Das Ziel ist es, aus der Beantwortung der Fragestellungen Rückschlüsse auf die Gestaltung des leistungssportorientierten Trainings im Ne-Waza System in der Schweiz, insbesondere für den Nachwuchsbereich, zu ziehen.

Methode: Die Wettkampfbeobachtung fand im Rahmen des Ju-Jitsu Grand Slam Turniers in Paris statt. 65 Kämpfe aus verschiedenen Gewichtsklassen flossen in die Analyse ein. Ausgezählt wurde die Häufigkeit, mit der die 6 durch das Regelwerk vorgegebenen Techniken zu Punkten führten. Endete der Kampf vorzeitig durch Aufgabe des Gegners wurde die erfolgsbringende Technik notiert.

Resultate: Pro Kampf lag die Anzahl Wertungen bei 2 bis 3. Am häufigsten mit Punkten gewertet wurde das Überdrehen aus der Guard (30% aller Wertungen), am zweit häufigsten das Passieren der Guard (28%). Vorzeitig endeten fast die Hälfte der beobachteten Kämpfe (32 von 65). Um ein vorzeitiges Kampfsende zu erreichen, wurden am häufigsten Würgetechniken mit Armen, mit dem Revers oder mit den Händen (38% der vorzeitig beendeten Kämpfe) und am zweithäufigsten Ellbogenhebeltechniken ausgeführt.

Interpretation: Aufgrund der Beobachtung, dass die meisten Punkte aus der Situation Guard erzielt wurden, lässt sich festhalten, dass Bewegungsabläufe für das Überdrehen und Passieren der Guard sowie wirkungsvolle Verteidigungen dagegen wichtige Trainingsinhalte sind. Die Guard ist ausserdem eine gute Ausgangslage, um zum vorzeitigen Kampfsende führende Ellbogenhebel wie Ude-Hishigi-Juji-Gatame anzusetzen. Um am Boden eine optimale Ausgangsposition zu erreichen, dürfen auch Wurftechniken nicht vernachlässigt werden. Weniger häufig erfolgsversprechend, jedoch wertvoll, da mit 4 Punkten gewertet, sind die Techniken Tate-Shiho-Gatame und Ura-Shiho-Gatame. Die beiden genannten Festhaltetechniken sind zudem eine ausgezeichnete Ausgangslage für Würgetechniken mit den Armen, den Händen oder dem Revers.

Schlussfolgerung: Ne-Waza System Nachwuchstrainer sollen im Training herausfordernde Aufgaben aus der Guard als zentrale Ausgangsposition stellen, in der jeder Nachwuchsathlet kreative Lösungen finden und ein vielfältiges Bewegungsrepertoire am Boden entwickeln kann. Auch im Nachwuchsbereich soll der Stand-Boden-Übergang für das Erarbeiten von neuen Handlungsketten Beachtung finden, damit sich die Athleten am Boden eine dominante Ausgangsposition erarbeiten können.



2 Aufgabenstellung

2.1 Ausgangslage

Seit 2010 ist das Ne-Waza System an den Meisterschaften des internationalen Ju-Jitsu Verbands JJIF ein fester Bestandteil. Auch in der Schweiz findet die Wettkampfform am Boden immer grössere Beachtung. Sie ist ein wichtiger Bestandteil von mehreren Ranking-Turnieren und der Schweizer Ju-Jitsu Meisterschaft: Das Ne-Waza System wurde im Jahr 2013 in Winterthur ins Programm aufgenommen, jedoch noch ohne Verleihung von Schweizer Meistertiteln. An den Schweizer Ju-Jitsu Meisterschaften 2016 kämpften 20% der Teilnehmer in den Ne-Waza System Kategorien¹.

Ein Ne-Waza System Kampf läuft folgendermassen ab: Auf das Kommando "Fight" startet der Kampf im Stand. Nach einem Wurf oder dem „Zu-Boden-Gehen“ eines Kämpfers wird der Kampf am Boden fortgesetzt. Ein Kämpfer kann auf 4 Arten für seine Aktionen Punkte holen:

- durch eine Wurftechnik (Takedown, 2 Punkte)
- durch eine Kontrolltechnik (Osae komi) wie Uki-Gatame (Knee on the belly, 2 Punkte), Tate-Shiho-Gatame (Front Mount, 4 Punkte) oder Ura-Shiho-Gatame (Back Mount, 4 Punkte)
- durch Passieren der Guard (Passing the Guard, 3 Punkte)
- durch Überdrehen aus der Guard (Sweep, 2 Punkte)

Dabei muss der Gegner nach einer der beschriebenen Aktionen während mind. 3 Sekunden kontrolliert werden, damit die Punkte vom Mattenrichter gegeben werden. Gelingt die Kontrolle nicht, wird die Aktion als Vorteil gewertet. Ebenfalls erlaubt sind Würge- oder Hebeltechniken. Wenn der Kämpfer seinen Gegner durch eine Würge- oder Hebeltechnik zur Aufgabe zwingen kann, gewinnt er den Kampf vorzeitig mit 50:0. Ohne vorzeitige Entscheidung beträgt die Wettkampfzeit 6 Minuten. Bei leichten Regelverstössen (Passivität, Greifen ins Gesicht, Verlassen der Kampffläche etc.) erhält der entsprechende Kämpfer eine Strafe. Bei schweren Regelverstössen (Techniken um den Gegner zu verletzen, Kani basami, Hebel an Genick oder Wirbelsäule, verdrehte Kniehebel, Fusshebel mit Aussenrotation etc.) wird der Kämpfer sofort disqualifiziert.

2.2 Wissenschaftliche Grundlagen

Systematische wissenschaftliche Untersuchungen (Wettkampfbeobachtungen, sportphysiologische Analysen etc.) über die junge Ju-Jitsu Wettkampfdisziplin gibt es bisher noch keine. Da die Regeln des Ne-Waza System seit August 2015 identisch sind wie die Regeln der internationalen Pro Jiu Jitsu Turnierserie, werden wissenschaftliche Untersuchungen, welche sich mit dem Brazilian Ju-Jitsu (BJJ) beschäftigen, als Grundlage herbeigezogen.

¹ http://dbcomp.dbapplication.ch/nombres_club.asp?strManif=833000178&strlang=D&strStat=N1



Das Ne-Waza System oder auch das BJJ bezeichnet man auch als "Menschliches Schachspiel" der Kampfsportarten. Dies bedeutet, dass im Ne-Waza System die mental-taktische Komponente der sportlichen Leistungsfähigkeit besonders stark ausgeprägt ist. Der Kämpfer muss laufend Informationen aus dem Kampf wahrnehmen und verarbeiten und seine Taktik/Strategie dem Wahrgenommenen anpassen. Physisch gesehen bewegen sich die Kämpfer vor allem im Kraftausdauerbereich. Kraft, Rumpfstabilität und eine ausreichende Beweglichkeit sind neben grossem technischem Verständnis notwendig.

Dies bestätigen auch Jones und Ledford (2012). Sie erläutern in ihrer Arbeit, wie das Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining von BJJ Athleten aussehen sollte. Sie empfehlen die Krafftähigkeit (aufgrund von Aktionen, in denen man die Kraft äusserst schnell entwickeln muss, insbesondere auch die Schnellkraft) der beugenden Muskeln, des Rumpfs, der Hüfte und der hinteren Schlinge der Muskulatur zu trainieren und zusätzlich die Griffkraft und Grifffausdauer nicht zu vernachlässigen. Im Bereich der Ausdauerfähigkeit empfehlen Jones und Ledford (2012) primär die anaerobe Ausdauer zu trainieren, da die Kämpfe nur wenige Minuten dauern und meistens eine hohe Intensität aufweisen. Ihrer Ansicht nach ist es ebenfalls sehr wichtig, dass ein Athlet aufgrund des hohen Anteils an Energiebereitstellung aus anaerober Glykolyse tiefe Blut-pH-Werte aushalten kann. Die Autoren empfehlen, hochintensive Intervalltrainings in den Trainingsplan zu integrieren. Der Beweglichkeit messen Jones und Ledford (2012) ebenfalls eine grosse Wichtigkeit zu, insbesondere hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe. Sie empfehlen deshalb, dynamische Dehnungsübungen zu Beginn und statische Dehnungsübungen am Ende jedes Trainings auszuführen.

Welche Art von Energiebereitstellung während BJJ Kämpfen in erster Linie zum Zug kommt, haben Andreato et al. (2012) in simulierten Kämpfen mittels Blutanalyse ermittelt. Die Autoren nehmen an, dass die Energie in erster Linie mittels Glykolyse bereitgestellt wird. Sie vermuten jedoch, dass auch die Lipolyse und die Proteolyse ihren Beitrag zur Energiebereitstellung leisten.

In einer weiteren Studie untersuchten Andreato et al. (2013) die physiologischen Veränderungen und die technisch-taktischen Parameter während eines BJJ Wettkampfs. Ähnlich wie Jones und Ledford (2012) stellten die Autoren fest, dass der Griffkraft und der Grifffausdauer eine grosse Bedeutung zukommt, da diese nach einem Kampf im Vergleich zu vor dem Kampf signifikant reduziert waren. In ihrer taktischen Analyse fanden Andreato et al. (2013) zudem heraus, dass das Verhältnis von Zeitabschnitten von niedriger bzw. hoher Intensität 8:1 beträgt. Die Autoren empfehlen, das physische und technisch-taktische Training ebenfalls mit einem dem Wettkampf ähnlichen Intensitätsmuster durchzuführen.

2.3 Wahl und Begründung der Fragestellung

Innerhalb des SJV steht die Entwicklung des Ne-Waza Systems erst am Anfang. Im April 2016 konnte mit Anderson Pereira ein versierter Bodenkampfspezialist als Ne-waza System Nationaltrainer verpflichtet werden. Das nächste Ziel ist nun der Aufbau eines international konkurrenzfähigen Ne-Waza System Nationalkaders im Elite- und U21-Bereich. Für die Abteilung Leistungssport Ju-Jitsu ist es hinsichtlich der Selektion von Athleten und der Trainingssteuerung wichtig zu wissen, welche Techniken an internationalen Wettkämpfen mit Erfolg angewendet werden. Aus diesen Überlegungen leiten sich folgende Fragestellungen ab:

- Welche Technik wird an einem JJIF Grand Slam Turnier im Ne-Waza System am häufigsten mit Punkten gewertet?
- Welche Technik führt an einem JJIF Grand Slam Turnier im Ne-Waza System am häufigsten zur Aufgabe des Gegners?
- Unterscheiden sich schwere Gewichtsklassen (z.B. Herren -94 kg und +94 kg, Damen -70 kg) von leichten Gewichtsklassen (z.B. Herren -62 kg, Damen -55 kg) bezüglich oben genannter Fragestellungen?
- Unterscheiden sich Damenkategorien von Herrenkategorien bezüglich oben genannter Fragestellungen?

2.4 Vorgehen / Untersuchungsmethode

Die Wettkampfanalyse fand im Rahmen des Grand Slam Turniers Paris Open am 1. Mai 2016 statt. Mittels direkter Beobachtung und/oder nachfolgender Videoanalyse wurden insgesamt 65 Kämpfe analysiert. Neben Vorrundenkämpfen wurden in den beobachteten Gewichtsklassen auch alle kleinen und grossen Finalbegegnungen analysiert. Die beobachteten Kämpfe verteilten sich wie in Tab. 1 ersichtlich auf folgende Gewichtsklassen.

Damen		Herren	
Gewichtsklasse	Anzahl Kämpfe	Gewichtsklasse	Anzahl Kämpfe
-55 kg	12	-62 kg	19
-70 kg	15	-94 kg	10
		+94 kg	9
Total Damen	27	Total Herren	38

Tab. 1 Anzahl beobachteter Kämpfe auf die Gewichtsklassen verteilt.

Bei jedem beobachteten Kampf wurde ausgezählt, wie häufig folgende Techniken von den Kämpfern erfolgreich angewendet und vom Kampfrichter mit Punkten gewertet wurden:

- Wurftechnik
- Uki-Gatame
- Tate-Shiho-Gatame
- Ura-Shiho-Gatame
- Passieren der Guard
- Überdrehen aus der Guard

Dabei wurde nicht unterschieden, ob der Kämpfer rot oder der Kämpfer blau die Technik ausgeführt hat. Techniken, die nicht erfolgreich abgeschlossen werden konnten und deshalb nur mit einem Vorteil gewertet wurden, gingen nicht in die Analyse ein. Falls der Kampf vorzeitig durch Abklopfen des Gegners endete, wurde notiert, mit welcher Technik die Aufgabe herbeigeführt werden konnte. Die Technik wurde danach der Übersichtlichkeit halber einer von 4 Technikgruppen zugeordnet:

- Handhebeltechniken
- Ellbogenhebeltechniken (z.B. Ude-Hishigi-Juji-Gatame)
- Schulterhebeltechniken (z.B. Ude-Garami)
- Hebeltechniken der unteren Extremitäten (z.B. Fuss überstrecken oder supinieren, Knie überstrecken)
- Würger mit den Armen, Händen oder dem Revers ausgeführt (z.B. Juji-Jime, Hadaka-Jime, Okuri-Eri-Jime)
- Würger mit den Beinen oder Füßen ausgeführt (z.B. Sankaku-Jime)

Bei der nachfolgenden Analyse wurden die Kämpfe der Gewichtsklassen Herren -94 kg und +94 kg (schwere Herren-Gewichtsklassen) zu einer Gewichtsklasse +85 kg zusammengefasst, damit die totale Anzahl Kämpfe mit der Anzahl ausgewerteter Kämpfe der Gewichtsklasse Herren -62 kg vergleichbar ist.

3 Analyse

3.1 Auswertung / Ergebnisse

In der Kategorie Herren +85 kg lag die durchschnittliche Anzahl Wertungen pro Kampf gerundet bei 3, bei allen anderen Kategorien bei 2 Wertungen. In Tab. 2 ist ersichtlich, welche Techniken in den einzelnen Gewichtsklassen absolut und prozentual wie häufig mit Punkten gewertet wurden.



Geschlecht	Gewichtsklasse	# Wertungen mit Wurftechniken		# Wertungen mit Uki-Gatame		# Wertungen mit Tate-Shiho-Gatame		# Wertungen mit Ura-Shiho-Gatame		# Wertungen mit Passieren der Guard		# Wertungen mit Überdrehen aus der Guard		Total Wertungen
		#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	
Damen	-55 kg	5	20%	0	0%	2	8%	4	16%	7	28%	7	28%	25
Damen	-70 kg	2	6%	2	6%	4	12%	2	6%	11	32%	13	38%	34
Herren	-62 kg	7	22%	2	6%	2	6%	3	9%	8	25%	10	31%	32
Herren	+85 kg	8	17%	6	13%	4	8%	5	10%	13	27%	12	25%	48
Total		22	16%	10	7%	12	9%	14	10%	39	28%	42	30%	139

Tab. 2 Absolute und prozentuale Häufigkeit der mit Punkten bewerteten Techniken in den einzelnen Gewichtsklassen und total (# = Anzahl).

32 der 65 beobachteten Kämpfe endeten vorzeitig. In der Kategorie Damen -55 kg endeten 50%, Damen -70 kg 53%, Herren -62 kg 58% und Herren +85 kg 37% der Kämpfe vorzeitig. Die absolute und prozentuale Häufigkeit der Technikgruppen, die zur Aufgabe des Gegners und damit zum vorzeitigen Kampfe führten, ist in Tab. 3 ersichtlich.

Geschlecht	Gewichtsklasse	Handhebeltechniken		Ellbogenhebeltechniken		Schulterhebeltechniken		Hebeltechniken der unteren Extremitäten		Würger mit den Armen, Händen oder dem Revers		Würger mit den Beinen		Total vorzeitig beendeter Kämpfe
		#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	
Damen	-55 kg	0	0%	1	17%	0	0%	0	0%	3	50%	2	33%	6
Damen	-70 kg	0	0%	3	38%	1	13%	1	13%	2	25%	1	13%	8
Herren	-62 kg	0	0%	5	45%	1	9%	2	18%	3	27%	0	0%	11
Herren	+85 kg	1	14%	1	14%	0	0%	1	14%	4	57%	0	0%	7
Total		1	3%	10	31%	2	6%	4	13%	12	38%	3	9%	32

Tab. 3 Absolute und prozentuale Häufigkeit der zu einem vorzeitigen Kampfe führenden Techniken in den einzelnen Gewichtsklassen und insgesamt (# = Anzahl).



3.2 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Die Technik, die von den Kampfrichtern insgesamt am häufigsten mit Punkten gewertet wurde, war mit 30% das Überdrehen aus der Guard, gefolgt vom Passieren der Guard mit 28%. Am seltensten wurde mit Uki-Gatame Punkte erzielt (7%). Zwischen schweren (Damen -70 kg, Herren +85 kg) und leichten Gewichtsklassen (Damen -55 kg, Herren -62 kg) kann bezüglich erfolgreicher Techniken kein bedeutsamer Unterschied ausgemacht werden. Ebenfalls sind zwischen den Geschlechtern wenige Unterschiede erkennbar. Tendenziell erzielten die Damen weniger Wertungen mit Uki-Gatame als die Herren, dafür scheinen sie mit Tate-Shiho-Gatame erfolgreicher zu sein.

Bezüglich Technikgruppen, die zur Aufgabe des Gegners führten, wurden Würgetechniken mit den Armen, den Händen oder dem Revers mit 38% am häufigsten erfolgreich durchgeführt. Ellbogenhebeltechniken (insbesondere Ude-Hishigi-Juji-Gatame) führten in 31% der Fälle zum vorzeitigen Kampfsieger. Im Vergleich zwischen den Geschlechtern fällt auf, dass nur Damen Würgetechniken mit den Beinen erfolgreich ausgeführt haben. Eine Handgelenkhebeltechnik ist nur einem männlichen Kämpfer gelungen. Zwischen den schweren und leichten Gewichtsklassen sind wiederum keine Unterschiede erkennbar.

Überrascht hat, dass fast 50% der Kämpfe durch Aufgabe des Kontrahenten vorzeitig beendet werden konnten. Normalerweise ist dies ein Zeichen dafür, dass das Teilnehmerfeld in den einzelnen Kategorien nicht auf einem ausgeglichenen Niveau ist. Aus Gesprächen am Turnier kann anekdotisch festgehalten werden, dass sich das Niveau am Paris Open 2016 als hoch eingestuft werden lässt. Aus den Wettkampfbeobachtungen kann geschlossen werden, dass viele Kämpfer ihre Aktionen konsequent auf das Erreichen eines vorzeitigen Sieges ausgelegt hatten und aus diesem Grund der Anteil an vorzeitigen Siegen so hoch war.

Aufgrund der Kameraperspektive konnte teilweise die genaue Technik, die zur Aufgabe des Gegners geführt hat, nicht optimal erkannt werden. Jedoch konnte immer festgestellt werden, auf welches Gelenk die Hebeltechnik wirkte oder ob mit den unteren oder den oberen Extremitäten gewürgt wurde. Dies ist ebenfalls ein Grund, warum die Techniken (vgl. Tab. 3) zu Gruppen von Techniken (z.B. Handhebeltechniken, Ellbogenhebeltechniken etc.) zusammengefasst wurden.

Nicht in die Analyse einbezogen wurden Aktionen, die zwar durchgeführt, jedoch nicht mit einer Kontrolle von 3 Sekunden abgeschlossen werden konnten. Diese Aktionen wurden vom Mattenrichter nicht mit Punkten, sondern nur mit einem Vorteil gewertet. Die Anzahl erzielter Vorteile entschied nur über Sieg oder Niederlage, wenn nach Kampfsieger Punktegleichstand herrschte. Dies war nur in 5 von 65 Kämpfen der Fall.



Die beobachteten Kämpfe wurden nur auf die Häufigkeit, mit der eine Technik eine Wertung erzielt hat, untersucht. Nicht betrachtet wurde bei der Analyse die Anzahl Punkte, die eine bestimmte Technik einbrachte. Man kann sagen, dass es für einen Kämpfer wertvoller ist, einen Ura- oder Tate-Shiho-Gatame auszuführen (4 Punkte) als einen Uki-Gatame (2 Punkte). Die Frage, ob es anspruchsvoller ist, eine Technik auszuführen, die 4 Punkte einbringt als eine Technik, welche nur mit 2 Punkten gewertet wird, kann mit der vorliegenden Wettkampfanalyse nicht beantwortet werden. Es ist vorstellbar, dass gewisse Athleten konsequent auf Aktionen hinarbeiten, welche eine grössere Anzahl Punkte einbringen, deren Erfolgchance jedoch kleiner ist. Andere Athleten verfolgen vielleicht eher die Strategie, mit einfach abzuschliessenden Aktionen weniger Punkte zu erreichen, die Aktion dafür häufiger zu wiederholen. Beobachtbar war auch, dass gewisse Athleten (vermutlich wenn sie sich dem Gegner überlegen fühlten) konsequent auf eine Technik hinarbeiteten, mit der sie den Gegner zur Aufgabe zwingen wollten. In fast 50% der Kämpfe ist dies auch gelungen, was darauf hindeutet, dass dies eine erfolgreiche Strategie sein kann.

Aus der Beobachtung, dass das Überdrehen der Guard und das Passieren der Guard sehr häufig erfolgreich angewendet wurde, kann abgeleitet werden, dass es sich lohnt, Situationen, in der sich Tori oder Uke in der Guard Position befinden, im Training häufig zu thematisieren sind. Jeder international erfolgreiche Kämpfer muss über mehrere Handlungsketten verfügen, um die Guard des Gegners zu passieren oder den Gegner aus der eigenen Guard zu überdrehen. Ebenfalls soll ein Athlet das Bewegungsrepertoire seiner Gegner für die oben beschriebenen Aktionen kennen, um dafür wirkungsvolle Verteidigungen zu entwickeln.

Anders als im Judo ist es im Ne-Waza System eine äusserst schlechte Verteidigung, wenn man sich in den Vierfüsserstand begibt, da man den Gegner geradezu einlädt, einen Ura-Shiho-Gatame auszuführen. Ebenfalls ist es äusserst schwierig, aus einem Tate- oder Ura-Shiho-Gatame des Gegners wieder in eine aussichtsreiche Position zu kommen, um selber punkten zu können. Ausserdem befindet sich der Gegner in einer optimalen Lage, um seinen Kontrahenten mit einer Hebel- oder Würgetechnik zur Aufgabe zu zwingen. Bewegungsabläufe und Aktionen, die der Verhinderung von Tate- oder Ura-Shiho-Gatame dienen, sollten im Training also unbedingt thematisiert und praktiziert werden.

Der Vorteil eines Punktegewinns durch eine geeignete Wurftechnik ist, dass man sich nach einer erfolgreichen Ausführung häufig in einer guten Ausgangslage für weitere Punktegewinne (z.B. durch Uki-Gatame oder Tate-Shiho-Gatame) befindet. Vor allem für Kämpfer, die über gute Grundlagen in judotechnischer Hinsicht verfügen, kann es eine sehr erfolgreiche Strategie sein, den Kampf am Anfang über längere Zeit im Stand zu gestalten, um dort einerseits Punkte mit einer Wurftechnik zu erzielen und andererseits im weiteren Kampfverlauf am Boden über eine vorteilhafte Ausgangslage zu verfügen. Es kann auch ein erstrebenswertes Ziel sein, mit der Dominanz im Stand den Gegner



am Boden nicht seine favorisierte Position (z.B. Guard) einnehmen und seine Spezialtechniken ausführen zu lassen.

Die Technik Uki-Gatame kann im Training – vor allem in den leichten Gewichtsklassen und in den Damenkategorien – eher vernachlässigt werden, da sie einerseits nur mit 2 Punkten gewertet wird und selten als erfolgreich abgeschlossen beobachtet wurde.

Für einen international erfolgreichen Athleten ist es auch wichtig, über eine oder mehrere Handlungsketten zu verfügen, die zu einer Technik führen, welche die Aufgabe des Gegners zum Ziel haben. Aufgrund der vorliegenden Analyse kann man davon ausgehen, dass Ude-Hishigi-Juji-Gatame aus der Guard-Position und Würgetechniken aus Tate-Shiho-Gatame und Ura-Shiho-Gatame besonders erfolgsversprechend sind. Neben Handlungsketten, die eine der genannten Techniken zum Ziel haben, sind auch Verteidigungsstrategien aus der unterlegenen Position zu erarbeiten und zu trainieren.

4 Fazit

Für das Training mit Nachwuchsathleten im Ne-Waza System kann gesagt werden, dass nicht das Üben von einzelnen, isolierten Techniken im Zentrum stehen soll, sondern eher das Lösen von Problemen. Als Nachwuchstrainer sollte man herausfordernde und attraktive, jedoch auch lösbare Aufgaben stellen, zu denen die Athleten verschiedene Lösungsstrategien ausprobieren und im Idealfall ihre individuelle Lösung finden können. Aufgabenrandori helfen den Athleten zudem, ein Gefühl für die Lage des eigenen Körpers im Raum und jene des Gegners zu entwickeln und zu lernen, die eigene Körpermasse gezielt zur Kontrolle des Gegners einzusetzen.

Zentral ist im Nachwuchsbereich die Arbeit aus der Guardposition als Tori und Uke, da sich in der Analyse der vorliegenden Wettkampfbeobachtung zeigt, dass viele Wertungen aus dieser Position erzielt werden können (Überdrehen aus der Guard oder Passieren der Guard) und mit Ude-Hishigi-Juji-Gatame die erfolgreichste Technik, die den Gegner zur Aufgabe zwingt, ebenfalls häufig aus der Guardposition ausgeführt wird.

Viele heute erfolgreiche Ne-Waza Athleten haben ihre ersten Erfahrungen in einer anderen Kampfsportart wie dem Judo gemacht. Das bedeutet, dass sie vermutlich auch in den Standtechniken über wichtige Grundlagen verfügen. Auch wenn sich künftig Nachwuchsathleten vermehrt auf den Bodenkampf spezialisieren sollten, ist es wichtig, dass ihnen auch die Grundlagen des Kampfes im Stand vermittelt werden, da durch ein dominantes Verhalten im Stand eine gute Position für den weiteren Kampfverlauf am Boden gewonnen werden kann.

Die Gesundheit des Athleten sollte in jeder Altersstufe oberste Priorität geniessen. Aus diesem Grund sind bis und mit U15-Kategorie keine Hebel- und Würgetechniken erlaubt, da diese ernsthafte Verletzungen nach sich ziehen können, die eine reibungslose körperliche und geistige Entwicklung gefährden könnten. Das Üben von Hebel- und Würgetechniken ist im Ne-Waza System also in der Alterskategorie U15 absolut kein Thema und soll auch in der Alterskategorie U18 noch keine Priorität haben. Bereits erworben werden können die Grundbewegungsmuster, jedoch noch ganz ohne die Absicht einer Würge- oder Hebeltechnik anzusprechen oder vorzuzeigen.

Abschliessend kann gesagt werden, dass für die Wettkampfform Ne-Waza System noch ein grosser wissenschaftlicher Forschungsbedarf in technisch-taktischer, physiologischer und auch psychologischer Hinsicht besteht, um den Kampf am Boden besser verstehen und weiterentwickeln zu können.

5 Quellenverzeichnis

Andreato, L. V., de Moraes, S. M., Estevez, J. D., de Arujo Pereira, R. R., Lopes de Moraes Gomes, T., Andreato, T. V., et al. (2012). Physiological Responses and Rate of Perceived Exertion in Brazilian Jiu-jitsu Athletes. *Kinesiology*, 44 (2), 173-181.

Andreato, L. V., Franchini, E., de Moraes, S. M., Pastorio, J. J., da Silva, D. F., Esteves, J. V., et al. (2013). Physiological and Technical-tactical Analysis in Brazilian Jiu-jitsu Competition. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4 (2), 137-143.

Jones, N. B., & Ledford, E. (2012). Strength and Conditioning for Brazilian Jiu-jitsu. *National Strength and Conditioning Association*, 34 (2), 60-69.

6 Anhang

- Auswertungsbogen Wettkampfbeobachtung Ne-Waza System

