



Die Kunst ist es, den Angreifer aus einem stabilen Stand zu bringen.

Den Gegner zu Fall bringen.

## Unterweisung in Kuzushi

**Budoka Ingo Krauß: Shin Juitsu Dojos-Schüler lernen Kunst des Gleichgewichtbrechens**

**Osterhofen.** (jr) Gastreferent und Budoka Ingo Krauß wies die Schülerinnen und Schüler des Shin Jiu Jitsu Dojos in die Kunst des Gleichgewichtbrechens in Judo, genannt „Kuzushi“ ein. Es ist der Weg, einen Angreifer aus seinem stabilen Stand in eine für ihn unvorteilhafte Lage zu bringen.

Der theoretische Ansatz besteht darin, den Schwerpunkt eines aufrecht stehenden Menschen durch Ziehen oder Drücken so zu verlagern, dass dieser die Balance verliert und durch eine weitere Störung zu Fall gebracht werden kann.

Als praktisches Beispiel zeigte Ingo Krauß, der auf 31 Jahre Kampfsportenerfahrung zurückblicken kann, dass bereits ein Hochziehen der Jacke des Gegners im Schulter- oder Ärmelbereich zu einer empfindlichen Störung des Gleichgewichts führt.

Kaum hochgezogen, beginnt dieser unsicher zu gehen, bis hin zu leichtem Stolpern. Jetzt reicht eine geschickte Bein-, Hüft- oder Schulterbewegung des Verteidigers aus, den Gegner zu Fall zu bringen. Entscheidend ist, dass der Gegner sein Gleichgewicht verliert. Die Schwerkraft trägt ihr Eigenes dazu bei.

Die Trainierenden im Dojo Osterhofen waren von Ingo Kraußes mündlichem Vortrag und prakti-



Ingo Krauß, Dojo-Leiter Vierkirchen (vorne v.l.), Kurt Müller, Dojo-Leiter Osterhofen und Herbert Schemmerer, stv. Dojo-Leiter, Osterhofen (hi, 3.v.r.) mit Schülern.

Fotos: Regensperger

sehen Vorführungen begeistert. Dojo-Leiter Kurt Müller war beeindruckt. Er stellte fest, dass jeder seine eigene Handschrift, gemeint seinen eigenen Kampfstil hat. Krauß wies immer wieder auf die gemeinsamen Wurzeln von Jiu-Jitsu und Judo hin.

Der Begründer des Judo, Jigoro

Kano, benannte die Kampfkunst des Judo (jap.: sanfter Weg) nach dem Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Körper und Geist. Judo ist eine Wettkampfsportart, gilt aber ebenso als Selbstverteidigung und besteht aus Wurfen und Hebeln. Tritte sowie Schläge sind, insbesondere im Wettkampf

gänzlich verboten. Die japanische Kampfkunst Jiu Jitsu wird seit 1988 im Dojo (jap. Schule) TV Osterhofen im unterwiesen. Grundsätzlich beruht diese Kampfkunst aus Kombinationen aus Judo, Aikido und Karate. Daher ist es immer wieder wichtig, sich speziell mit der jeweiligen Sparte als Solches auseinanderzusetzen.

Das Jiu-Jitsu Dojo Vierkirchen, vertreten durch Abteilungsleiter Ingo Krauß, erklärte sich sofort bereit, eine entsprechende Hospitation mit Schwerpunkt Judo beim Dojo Osterhofen durchzuführen. Das, durch den Kurs gestiegene Verständnis der Trainierenden führte zu immer mehr Fragen.

In Absprache soll die Themenreihe bald fortgesetzt werden.

### ■ Allgemeine Trainingszeiten:

Jeden Mittwoch Kinder und Anfänger von 17 Uhr bis 18 Uhr, fortgeschrittene Jugendliche von 18 Uhr bis 19 Uhr, jeweils in der Hallenbadturnhalle.

Jeden Montag Erwachsene von 20 Uhr bis 21 Uhr in der Hallenbadturnhalle und jeden Mittwoch von 19.15 Uhr bis 21 Uhr in der Leuchtenberg-Realschul-Turnhalle in Osterhofen, Seewiesen 10. Infos unter [www.turnverein-osterhofen.de](http://www.turnverein-osterhofen.de).