

„Kuzushi“ begeistert Schüler

Gastreferent Ingo Krauß unterwies die Schüler des Shin Jiu Jitsu Dojos in die Kunst des Gleichgewichtsbrechen

Osterhofen. „Kuzushi“ ist die Kunst des Gleichgewichtsbrechens im Judo. Budoka Ingo Krauß hat am Montag als Gastreferent die Schüler des Shin Jiu Jitsu Dojos beim TV Osterhofen darin unterwiesen.

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 aufrechtstehenden 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 mit seinen 31 Jahren Kampfsportlerfahrung, 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 und Dojo-Leiter Kurt Müller waren von Ingo Kraußes mündlichem Vortrag und prakti-



Dojo-Leiter Ingo Krauß zeigte den Schülern praktische Griffe.

sehen Vorführungen begeistert. Krauß wies jedoch immer wieder auf die gemeinsamen Wurzeln von Jiu-Jitsu und Judo hin.

Der Begründer des Judos, 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. Es



Begeistert waren alle vom Vortrag und den praktischen Vorführungen: Ingo Krauß, Dojo-Leiter Vierkirchen (vorne v.l.), Kurt Müller, Dojo-Leiter Osterhofen, und Herbert Schemmerer, stv. Dojo-Leiter Osterhofen (hinten 3.v.r.).
– Fotos: Müller

besteht aus Würfen und Hebeln; Tritte und Schläge sind, insbesondere im Wettkampf, gänzlich verboten. Die japanische Kampfkunst Jiu Jitsu wird seit 1988 im Dojo (jap. Schule) des TV Osterhofen gelehrt. Grundsätzlich beruht sie auf Kombinationen aus Judo, Aikido und Karate. Daher ist es immer wieder wichtig, sich speziell mit der jeweiligen Sparte als solches auseinander zu setzen.

Das Jiu-Jitsu Dojo Vierkirchen, vertreten durch 1. 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. Man versprach einander, die Themenreihe alsbald fortzusetzen.

Die Trainingszeiten des Dojo Osterhofen sind jeden Mittwoch für Kinder und Anfänger von 17 bis 18 Uhr und für fortgeschrittene Jugendliche von 18 bis 19 Uhr jeweils in der Hallenbadturnhalle. Für Erwachsene ist das Training jeden Montag von 20 bis 21 Uhr in der Hallenbadturnhalle und jeden Mittwoch von 19.15 bis 21 Uhr in der LLR-Turnhalle. – oz