



RANDORI

BUJINKAN
WAKAGI DOJO
LAUF AN DER PEGNITZ



FACHARBEIT ZUM 1. DAN

VERFASSEN:

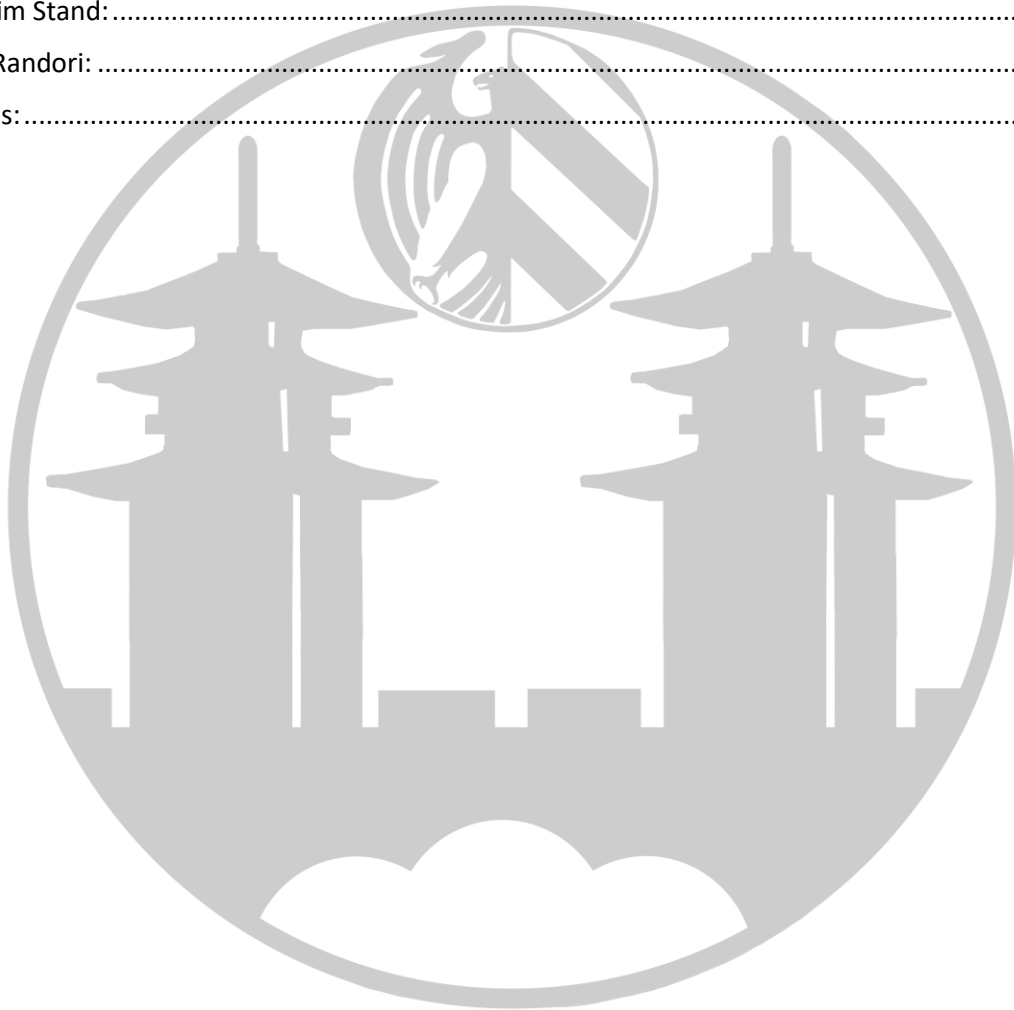
MARKUS ZIMMERMANN

LEHRER:

EDMUND WASINGER

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung:.....	4
Historische Hintergründe des Randori:	5
Vorteile des Randori:.....	6
Nachteile des Randori:	7
Randori Training:.....	7
Griff Randori:	8
Boden Randori:.....	9
Randori im Stand:.....	10
Waffen Randori:	11
Abschluss:.....	11



EINLEITUNG:

In meiner Facharbeit beschäftige ich mich mit dem Thema Randori. Die Arbeit beinhaltet die verschiedenen Aspekte des Randori wie zum Beispiel Vor- und Nachteile im Training, Geschichtliche Hintergründe sowie Training und Unterricht. Neben der Recherche im Internet, arbeitete ich dabei hauptsächlich mit einem Praxisbuch des Deutschen Judo Bundes, da Judo Randori als festen Bestandteil des Trainings beinhaltet. Ich habe versucht die dort erklärten Lehrmethoden so gut wie mir möglich, in unsere Kampfkunst zu übernehmen. Durch die Arbeit entwickelte ich ein anderes Verständnis für Randori, nämlich das es eben nicht um einen Freikampf geht, sondern viel mehr darum „spielerisch“ die erlernten Techniken im Fluss zu üben.

Im Randori gibt es daher keinen Tori oder Uke, sondern man übt gemeinsam ein Kampfspiel, allerdings ohne in einen Wettkampf gegeneinander auszuarten. Letztlich ist dieses miteinander und nicht gegeneinander üben, ein wichtiger Schlüssel des Randori. Meiner Meinung nach sollte beim Randori, wie auch generell im Bujinkan der Spaß an der Bewegung und der gegenseitige Respekt an oberster Stelle stehen, da sonst die negativen Erfahrungen überwiegen können und somit das Ziel des Randori, üben im Fluss, verfehlt wird.

Ein weiterer wichtiger Punkt für mich ist, dass man beim gemeinsamen Training den Techniken des Bujinkan treu bleibt. Eine Einbringung von anderen Techniken aus anderen Kampfsportarten würde letztlich zu einer Veränderung der Kampfkunst führen und wäre dann nicht mehr Bujinkan sondern z.B. „Markus Jutsu“ außerdem sollte es dem gegenüber ja auch möglich sein, auf einen Angriff adäquat reagieren zu können, was bei einer Mischung aus verschiedenen Sportarten sehr schwierig werden würde.

Allerdings bietet uns auch unsere Kampfkunst ein sehr Breitgefächertes Spektrum an Möglichkeiten, die wir im Randori umsetzen können und auch sollen.

Eine besondere Form nimmt im Bujinkan das Waffen Randori ein, das auch hier eher dem Prinzip des „Kampfspiels“ miteinander folgen sollte, allerdings sollte dabei die entsprechende Schutzkleidung getragen werden, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Außerdem sollte gerade beim Waffen Training die Geschwindigkeit und die Intension aufeinander abgestimmt werden, um einen Fluss zu ermöglichen. Gegen Ende der Arbeit werde ich aber auch auf dieses Thema noch einmal gesondert eingehen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinem Lehrer Edmund Wasinger bedanken das er mich durch seinen Unterricht, seine Konsequente, aber auch seine aufbauende Art bis hierhin gebracht hat. Außerdem auch noch ein sehr großes Dankeschön an meinen Trainingspartner Michael Reuter für die vielen Stunden gemeinsamen Trainingsstunden im Dojo. Jetzt wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen.

HISTORISCHE HINTERGRÜNDE DES RANDORI:

Über die genaue Entstehung des Randori sind sich Judo und Jujutsu Lehrer nicht ganz einig, da beide die Entstehung für sich beanspruchen. Einig sind sich aber beide das Randori gegen Ende des 18. Jahrhunderts aus dem Kata nokori oder dem Nokoriai entstand.

Das Kata nokori entsteht, wenn Tori eine Kata als Angriff ausführt und Uke eine gegen Technik anwenden darf um dann als Tori eine passende Kata zum gegen Angriff anzusetzen. Aus diesem Wechselspiel heraus entstand so eine fließende Form von Kata zu Kata.

In der Meiji Periode, als Japan friedlich wurde und der Kampf mehr als Kunstform entstanden ist war das Kata nokori eine effektive Trainingsmethode ohne real zu Kämpfen, seine Technik zu verbessern und auszuprobieren. Bekannt für diese Art des Trainings war die Kito Schule und die Tenjin shin yo Schule. Das Kata nokori wurde allerdings erst nach dem Beherrschen einer Kata begonnen. Anders als im heutigen Judo beispielsweise, in dem Randori bereits ein fester Bestandteil im Kindertraining ist.

Durch Randori ging man damals einen etwas anderen weg, da diese Trainingsform zwar die Essenz einer Kata enthielt aber dennoch freier gestaltet war. So wurden zwar verschiedene Regeln eingebaut, um ein Lernziel zu erfüllen allerdings gab es keinen festgelegten Bewegungsablauf wie in einer Kata. Daher auch die Bezeichnung Ran (wildes, chaotisches) Dori (greifen). Mit der Verbreitung dieser neuen Trainingsform wurde diese auch in anderen Kampfkunst / Kampfsport arten adaptiert und nach den eigenen Prinzipien weiterentwickelt. Im Judo damals wie heute wird Randori als Vorstufe zum Freikampf angesehen und zur Vorbereitung auf Wettkämpfe.

Auch wenn es nicht genau hinterlegt ist wann Randori auch ein kleiner Bestandteil unseres Trainings geworden ist kann ich mir gut vorstellen das zumindest das Kata nokori, ein Bestandteil der Ausbildung von Takamatsu Sensei war, da dieser von seines Onkels Toda Sensei noch sehr traditionell ausgebildet wurde.

Im Bujinkan hingegen haben wir keine Wettkämpfe, aber Randori kann uns helfen Aspekte einer Kata zu verstehen und umzusetzen, Distanzgefühl und Timing zu verbessern und uns selbst zu überprüfen.

Randori ist eigentlich kein im Bujinkan übliches Trainingsmodell und wird in vielen Dojos auch nicht unterrichtet. Auch in Japan erfährt man nur wenig über Randori in unserer Kampfkunst, dennoch bietet es eine gute Möglichkeit uns zu entwickeln.

Der wohl größte Unterschied zwischen Randori und dem Freikampf ist der, dass es im Freikampf eher um das Gewinnen eines Kampfes geht bzw. um ein Kräftemessen, im Randori steht eher das Training und das Verbessern der eigenen Fähigkeiten im Vordergrund.

VORTEILE DES RANDORI:

Im Randori selbst geht es hauptsächlich um das Verfeinern der erlernten Techniken (dem Fluss der Bewegung), unter schwierigeren Bedingungen. Randori verlangt von uns ein gewisses Repertoire an Techniken aber auch eine gewisse Körperliche Fittens und Ausdauer. Aber gerade Ausdauer lässt sich sehr gut durch dieses „Kampfspiel“ trainieren. Wenn man Randori richtig betreibt und auch Dinge wie Distanz und Winkelarbeit mit einbaut, hilft es uns dabei, auch in unserer Grundform besser zu werden. Auf der anderen Seite steht neben der Physischen auch die Psychische Herausforderung. So sind Angst und auch Wut Grundgefühle, die uns im Randori begegnen können und mit denen man dadurch einen richtigen Umgang lernen kann.

Randori sollte dazu dienen Spaß, im miteinander zu haben und neue Erfahrungen im Umgang mit den Techniken, einem Trainings Partner und vor allem auch mit einem selbst zu machen. In der Dan Prüfung, bei der das Randori ein fester Bestandteil ist, geht es auch darum, Durchhaltevermögen und Willenskraft zu zeigen. Ebenfalls zwei wichtige Faktoren die durch ein regelmäßiges Training geübt werden können.

Jigoro Kano (Begründer der Kampfkunst Judo) schrieb zum Randori folgendes:
„ultimatives Ziel des Randori ist es sich schnell auf veränderte Begebenheiten einzustellen und zu reagieren, einen starken und zugleich geschmeidigen Körper aufzubauen, sowie Geist und Körper auf den Kampf vorzubereiten“.

Dieser Satz beinhaltet meiner Meinung nach, alle wichtigen Vorteile dieser Art zu Trainieren.

NACHTEILE DES RANDORI:

Eine der größten Gefahren, die einem beim Randori begegnen kann, ist die Psychische Komponente. Es ist wichtig darauf zu achten das Emotionen wie Wut oder Angst nicht Überhand nehmen, da so ein Ungleichgewicht oder ein Abdriften in einen realen Kampf leicht möglich ist. Ich kann es nicht oft genug betonen, das Randori kein, gegeneinander sondern ein miteinander Trainieren ist. Das Verletzungsrisiko beim Training ist in dieser Form ebenfalls höher als beim regulären Kata Training. Daher ist eine Abstimmung zwischen den Trainierenden unbedingt notwendig.

Fazit: Auch wenn ich ursprünglich kein großes Randori „Fan“ war, überwiegen doch die Vorteile im Training und die Nachteile können kontrollierbar gemacht werden.

RANDORI TRAINING:

Es bieten sich uns verschiedene Arten Randori zu Trainieren an, so zum Beispiel Griff oder Boden Randori sowie Randori im Stehen (bei dem auch Schläge, Tritte und Blöcke zum Einsatz kommen).Wichtig ist aber bei jeder Art des Trainings, das sowohl der Technische als auch der Taktische Aspekt mit einbezogen wird. Ein mehr oder weniger wildes aufeinander losgehen, bringt keinen Trainings und Lehrerfolg im Sinne unserer Kampfkunst. Was ist also wichtig, gerade bei den ersten Erfahrungen, die man im Randori macht?

Gerade zu Beginn des Randori Trainings kann es von Vorteil sein, eine Aufgabenstellung und strikte Begrenzungsregeln aufzustellen. Es sollte für die Trainierenden kein Gefühl der Überforderung durch den anderen entstehen, sodass beide mit Spaß Trainieren können. Randori an sich ist etwas das erlernt werden muss. Eine mögliche Aufgabenstellung wäre es zum Beispiel einen Einstieg aus einer Kata zu wählen und mit einem Konter zu Arbeiten (frei und fließend, wie im Nokori ai) um erstmal ein Gefühl für den Einstieg ins Randori zu bekommen.

Ein weiterer Punkt wäre, Randori unter Anleitung eines Lehrers, der die Schüler im Gleichgewicht hält, falls diese noch nicht dazu in der Lage sind, um frustrierende Momente im Randori zu vermeiden.

Den Technischen - Taktischen Aspekt hervorheben, in dem man das Randori unter ein Motto stellt, wie z.B. der Sanshin no Kata mit einem abschließenden Wurf oder Hebel. Die Möglichkeiten im Bujinkan sind hier sehr vielfältig.

Eine genaue Zielsetzung des Randori kann ebenfalls verhindern das sich das „Kampfspiel“ verselbstständigt. Für jeden Schüler muss klar sein, dass das Ego im Randori (wie auch im Bujinkan) keinen Platz hat.

Ich halte es für ebenso wichtig, falls Schüler einmal nicht mehr weiter kommen im Randori, ihnen wieder Möglichkeiten über die Kata aufzuzeigen, sich weiterzuentwickeln. Eben einen Schritt zurück damit man vorwärts kommt.

Wichtig ist in jedem Fall das Randori Training als das zu sehen, was es ist, gemeinsames Trainieren in einem spielerischen Kampf.

GRIFF RANDORI:

Unter Griff Randori verstehen wir das sich die Übenden gegenüberstehen, in Shizentai (natürlicher Körperhaltung) und sich in Kumi Uchi greifen. Aus dieser Position heraus lassen sich nun fast alle Hebel und Würfe ausstarten und auch Kontern. Wichtig ist das beim Griff Randori keine Schläge und Tritte angewandt werden dürfen, anders als beim Randori im Stand. Auch hier empfiehlt sich eine klare Zielsetzung, zu Beginn, da es sonst leicht in einem reinen Ringen um einen Vorteil ausartet und keinen wirklichen Effekt im Technik Training erzielt.

Zu Beginn ist es sinnvoll mit einfachen Übungen zu starten. Hierfür bieten sich Spiele wie ein Hüftblock Randori oder ein Stolper Randori an. Die Übenden versuchen dabei lediglich, wie in den Katas die Hüfte oder das Bein, des anderen zu blockieren und so das Gleichgewicht zu brechen.

Im weiter Verlauf des Trainings kann man dann zu weiteren Techniken übergehen:

Eine Möglichkeit wäre das man sich zu Beginn auf den Wurf einigt, der angewendet werden soll und außerdem das Tempo zu drosseln, um beiden Trainierenden die Möglichkeit zu geben ihre Technik zu versuchen. Nehmen wir als kurzes Beispiel einen O Goshi (großen Hüftwurf), beide Trainierenden haben den O Goshi als Ziel und versuchen ihn im Wechsel anzuwenden und zu kontern, bis einer ihn technisch durchsetzen kann. Diese Variante kann mit allen Wurf- und Hebeltechniken durchgeführt werden.

Eine weitere Möglichkeit wäre hier ein Strategie Training, in dem man die beiden Trainierenden in zwei Runden trainieren lässt. In der ersten Runde beobachtet man die Strategie des anderen, um sich in der kurzen Pause eine Konter Strategie einfallen zu lassen.

Ebenfalls gut anwendbar im Griff Randori, ist das sogenannte Fehler Randori, bei dem jeweils einer der Trainierenden absichtlich Fehler einbaut, die der andere dann erkennen und handeln muss.

Auch ein blindes Randori, in dem man ein Gefühl für das Gleichgewicht des anderen entwickelt und ein Gefühl für die Technik selbst kann von Vorteil sein.

Im fortgeschrittenen Griff Randori sollte ein Augenmerk auf einen erschwerten Einstieg gelegt werden, wenn die Trainierenden sich z.B. bereits gegen den Anfangsgriff zur Wehr setzen oder Distanz auf und abbaut um auch hierfür ein Gefühl zu entwickeln. Möglichkeiten mit solchen Situationen umzugehen zeigen uns verschiedene bereits erlernte

Kata`s oder Henka`s auf. Ebenso sollte auch die Jime Waza mit eingebracht werden.

Die Zielsetzung eines Griff Randori sollte darin bestehen den anderen zu Boden zu bringen und die Übung dort auch enden zu lassen.

BODEN RANDORI:

Im Boden Randori beginnen wir in der Regel mit Seiza als Grund Position und versuchen unseren Partner mit der Sutemi Kime waza (Festleger am Boden) zu fixieren. Dabei ist es wichtig neben den Festlegetechniken und den Einstiegen hierzu, auch die Befreiungstechniken zu üben.

In der ersten Trainingsphase, die wieder langsam gestaltet werden sollte, ist es wichtig ein Gefühl dafür zu entwickeln unser gegenüber aus dem Gleichgewicht und auf den Boden zu bekommen. Dies kann wieder spielerisch im Wechsel gestaltet werden und unter ähnlichen Aspekten wie im Griff Randori (Blindes, Taktisches und Fehler Randori) stattfinden. Des Weiteren sollten die Festleger, wie zum Beispiel der Juji Gatame, vorher sauber als Technik erlernt sein.

Eine Übungsmethode für eine Gegentechnik im Boden Randori wäre „der Gefängnisausbruch“. Einer der beiden Trainierenden hält den anderen dabei mit einem Festleger an sich fixiert, während der Gefangene Part versucht sich aus dieser Situation zu befreien und einen Festleger anzusetzen. Beide übende sollten hierfür eine Zeitvorgabe bekommen und anschließend die Positionen wechseln.

Eine andere gute Übung bietet der „Klammer Affe“, einer der beiden Übenden befindet sich in einer „Bank“ Position auf allen vieren, während der andere als Klammeraffe auf seinem Rücken liegt und sich festhält. Aufgabe ist es nun mittels Technik den klammernden auf den Boden zu bekommen. Ist dies geschafft, wird die Position gewechselt.

Generell bleibt auch beim Boden Randori zu sagen, ein Kräftezehrendes Ringen, bei dem keiner nachgibt, zwar im Wettkampf Sinnvoll erscheinen mag aber beim Üben eher fehl am Platz ist.

RANDORI IM STAND:

Randori im Stand oder auch Selbstverteidigungs Randori, ist zum einen, eine sehr freie Form des Kampfspiels und zum anderen die Form, die den meisten unserer Katas entspricht. Es sind sowohl Schläge als auch Tritte erlaubt und Würfe und Hebel können ebenfalls zum Einsatz kommen. Außerdem kann diese Form des Kampfspiels auch mit mehreren Angreifern praktiziert werden. Gerade bei dieser Form besteht mit, die größte Gefahr, von unserer Kampfkunst abzuweichen und die Techniken unseres Trainingspartners eher durch wildes Schlagen als durch effektive Bujinkan Techniken und Taktiken abzuwehren. Eine Möglichkeit dem am Anfang entgegen zu wirken, ist wie bei den anderen Formen auch, die Techniken vorzugeben und das Tempo zu drosseln. Frei nach der Redensart

„Slow is smooth and smooth is fast“ also grob langsam ist geschmeidig und geschmeidig ist schnell.

Wir sollten darauf achten das beim Randori im Stand, Dinge wie Winkelarbeit, Distanz und Timing nicht zu kurz kommen und Prinzipien eingehalten und geübt werden. Auch hier würde ich als Übung für den Anfang, den Einstieg aus einer Kata wählen, um dann daraus ein Spiel entstehen zu lassen.

Alternativ ist es auch möglich die Anzahl der Schläge zu limitieren und dann, nach zum Beispiel drei Schlägen, eine Technik von den Übenden einzufordern. Die Übungsform bietet sich im Wechsel an, damit keiner der Trainierenden sich unterlegen fühlt.

Ein Punkt der vielen zu Beginn schwer fällt, ist es einen Einstieg in eine Technik zu finden, wenn der Trainingspartner plötzlich eine, Schlagkombination nutzt, die nicht dem gewohnten Kata Rhythmus entspricht. Auch darauf sollten wir im Training eingehen und entsprechende Einstiegsmöglichkeiten finden, die wir aus Katas bereits kennen. Je größer unser Repertoire ist desto mehr Möglichkeiten bieten sich uns, je mehr Prinzipien wir aus Katas in unsere Bewegung einfließen lassen, desto leichter werden solche Einstiege.

Im Üben mit mehreren Angreifern, sollte darauf geachtet werden, die Angreifer zu separieren oder den ersten Angreifer zwischen sich selbst und den zweiten Angreifer zu bringen, um so die Kontrolle über die Situation zu behalten.

WAFFEN RANDORI:

Das Waffen Randori ähnelt den anderen Arten, die Schutzausrüstung spielt dabei allerdings eine Größere Rolle, da ein höheres Verletzungsrisiko besteht. Außerdem sollte auf Softwaffen zurückgegriffen werden oder eine langsamere Variante ohne Vollkontakt ausgeführt werden. Auch das Üben mit einem oder mehr Trainingspartnern ist sinnvoll.

Eine Möglichkeit, die sich uns zum Einstieg bietet, ist wieder aus einer Kata heraus zu Arbeiten nur das Uke in diesem Fall aktiver Kontert, um ein Gefühl für das freie Kampfspiel zu entwickeln.

ABSCHLUSS:

Nach dieser Arbeit komme ich zu dem Schluss, das Randori sich auch im Bujinkan gut als Ergänzung zu unserm Kata Training einsetzen lässt. Wichtig dabei finde ich das wir darauf achten müssen, unserer Kampfkunst dabei treu zu bleiben. Ich selbst konnte im Training feststellen, je öfter wir Randori trainieren, desto besser können Aspekte des Bujinkan mit einfließen. Wichtig ist es wie auch bei den Katas, erst die Grundlagen zu lernen.

Da es zum Thema Randori im Bujinkan weder im Internet noch in Büchern viele Informationen gab, nutzte ich als Quelle das Buch, Randori Lernen und Unterrichten von Jennifer Goldschmidt. Allerdings finden sich in meiner Ausarbeitung größtenteils meine eigenen Gedanken zum Thema Randori und die Umsetzung im Bujinkan.

In der Momentanen Situation (der Corona Krise) ist es mir leider nicht möglich Übungen, die beschrieben wurden, bildlich darzustellen. Daher habe ich versucht möglichst viel zu erklären und auszuführen.