

Thema Randori

Randori ist ein Begriff der vielfältig ausgelegt wird. Am nächsten kommt vielleicht der deutsche Begriff "Übungskampf". Leichter ist es Randori zu anderen Formen abzugrenzen.

Yaku-soku-geiko:	beide Partner üben im Wechsel bestimmte Angriffs- oder Verteidigungsaktionen ohne max. Widerstand
Shobu:	Übungskampf bei vollem Widerstand mit Wettkampfgregeln
Shiai:	Wettkampf

Alles dazwischen kann man als Randori bezeichnen.

Im Randori geht es nicht um das Siegen sondern v.a. um das Lernen!

Wolfgang Hofmann, Olympiazweiter 1964 in Tokio, Anfang der 70er Jahre in seinem Buch "Judo":

"Methoden des Judo Studiums"

"Es gibt viele Wege, die alle zum gleichen Ziel führen. Der Phantasie des Lehrers sind keine Grenzen gesetzt, aber alle Trainingsformen gruppieren sich um drei Hauptmethoden: KATA (Üben einer oder mehrerer Techniken mit einem Partner, der sich verabredungsgemäß verhält), RANDORI (freies Üben, Übungskampf ohne den letzten Einsatz) und SHIAI (Wettkampf).

Das Studium der Kata, der Form, eines Wurfes oder einer Folge von Würfen ist für die Entwicklung einer ausgefeilten Technik genauso wichtig wie das Lernen grammatischer Regeln beim Studium einer Fremdsprache. KATA ist die Grammatik des Judo. Der Partner weiß genau, was mit ihm geschieht, wie er sich zu bewegen hat, damit die zu studierende Technik überhaupt angewandt werden kann, und wie er sich anders bewegen - sprich verteidigen - müßte, damit sie unmöglich wäre. Die KATA-Methode garantiert, daß trotz der Vielfalt der möglichen Variationen und der persönlichen Eigenheiten der Lehrer ein gewisser Standard in den Techniken überall erhalten bleibt und verbreitet wird.

*Ganz anders das RANDORI: War in der KATA jeder Schritt, jeder Zug, jede Bewegung vorbestimmt, >genormt<, - so ist im RANDORI >alles erlaubt< - solange man die beiden Grundprinzipien des Judo beachtet. Täuschen, Überlisten, Kontern des Partners, ihn durch Bestimmen des Tempos konditionell ermatten, sind die Mittel des RANDORI, die diese Übungsform zur interessantesten im Judo überhaupt machen. Im RANDORI fühlt der intelligente JUDOKA sich wohl, denn hier kann und muß man den Kopf gebrauchen; bevor man den Partner >austricksen< kann, muß man ihn >ausdenken<. Die zentrale Stellung dieser Übungsform geht daraus hervor, daß das tägliche Training der japanischen Universitätsmannschaften nur aus einem zweistündigen RANDORI besteht. **RANDORI ist kein Kampf auf Biegen und Brechen; man kämpft nicht verbissen um jeden Punkt, um jeden >Fußbreit Boden<.** Geleitet von der Maxime, daß die Entwicklung des Partners genauso wichtig ist wie das eigene Fortkommen, wird man nicht in der Weise verteidigen, daß der Angriff des Partners durch die eigene, überlegene Kraft schon im Keime erstickt wird. Man soll zwar nicht für den Partner >springen<, aber doch in der Kampfesführung für ihn immer noch eine Möglichkeit offen lassen. Und wenn der Partner es verstanden hat, das Gleichgewicht zu brechen, eine Technik sauber anzusetzen, dann soll man auch diesen gelungenen Angriff mit einer korrekten Fallübung abschließen. Wer sich darüber, daß er vorbildlich geworfen wurde und selber in der Lage war, eine gute Fallübung auszuführen, genauso freuen kann wie über einen eigenen Wurf, der hat den Sinn des RANDORI erfaßt.*

Um dieses RANDORI auf dem schmalen Grad zwischen alberner Spielerei und verkramptem Ernst halten zu können, ist es notwendig, regelmäßig an einem wirklichen Kampf, SHIAI, teilzunehmen. Im SHIAI erst, egal ob er formal im Rahmen des Meisterschaftsbetriebs oder während des Trainings stattfindet, kann man wirklich testen, wie weit der eigene technische Stand ist, welche Praktiken unbedingt intensiver geübt werden müssen und wie es um die körperliche Verfassung bestellt ist. Anders als im RANDORI, wo Sieg und Niederlage überhaupt keine Rolle spielen,

wird im SHIAI durch einen Punkt, durch eine gelungene Technik, ein Sieger festgestellt - eine Gelegenheit, den einmaligen Einsatz aller Kräfte zu üben. Diese drei Übungsformen, KATA, RANDORI, und SHIAI werden den JUDOKA sein ganzes Leben lang begleiten, mag er auch eine Zeitlang sein Hauptaugenmerk auf eine der drei Formen legen. Um aber das gesamte Gebiet des Judo ausschöpfen zu können, ist es erforderlich, immer wieder zu diesen drei Methoden des Studiums zurückzufinden."

Randoriformen

Randori-Ideen für Anfänger/innen

- Beide Partner sitzen rechte Seite an rechter Seite (oder umgekehrt) mit gestreckten Beinen nebeneinander, der naheliegende Arm wird dem Partner freundschaftlich von vorne auf die Schulter gelegt. Auf ein gemeinsames Kommando versuchen beide sich in Kesa-gatame zu legen. (Idee U.Klocke)
- Beide Partner verknoten sich mit dem eigenen Gürtel die Beine oberhalb des Fußgelenks. Dadurch wird die Bewegungsfreiheit erheblich eingeschränkt. Das nun folgende Bodenrandori schult vor allem die korrekte Belastung des Partners beim Halten und die Hüftbeweglichkeit. Ziel des Randoris am Boden ist es, den Gürtel des Partners abzubinden.
- Bodenrandori um einen Luftballon. Dieser darf nicht platzen. "Die Henne beschützt ihr Ei"!

Randori-Ideen für Fortgeschrittene

- Bei einem Standrandori sollte eigentlich Vielseitigkeit gefragt sein. Der Lehrer hat deshalb alle Würfe der jeweiligen Ausbildungsstufe als kleine Karten vorliegen. Am Ende des Randori hat derjenige "gewonnen", der aus seinem Technikrepertoire (8., 7., 6. oder 5.Kyu) die jeweils als Karte gezogene Technik ausgeführt hat. Dies zwingt die Judoka dazu, möglichst alle Techniken ihrer Ausbildungsstufe während des Randori zu werfen. (Idee K.Kessler)
- Bodenrandori ist langweilig, wenn ein Partner immer wieder in derselben Position verharrt. Aufgabe für beide Partner: Alle 10 Sekunden müssen Positionen wie Haltegriff als Obermann, Beinklammer, Rückenlage oder Bankposition aufgegeben werden.
- Randori macht besonders viel Spaß, wenn man sich Aufgaben stellt oder Aufgaben gestellt bekommt. Die nachfolgende Idee beinhaltet eines oder sogar beides. Auf kleine Kärtchen werden typische Kämpferprofile aufgeschrieben (abgebeugt kämpfender Gegner, Linkskämpfer ...). Es gilt nun für den einen Partner diesen Kämpfer möglichst gut zu simulieren. Für den anderen auf diesen aktiv einzugehen. Schwieriger ist die Variante, dass beide ihren Kämpfertyp darstellen und gleichzeitig daraus agieren sollen.

- Eine weitere Variante ist das Randori mit Einwechselkämpfer/n. Im Boden als Dreiergruppe. Einer ist Tori und zwei sind Uke. Tori beginnt gegen Uke1. Kommt Uke1 in Gefahr (Haltegriff, Würger, Hebel) ruft er um Hilfe oder gibt ein Zeichen. Sofort greift Uke2 ein und greift, egal in welcher Position Tori ist, Tori an und übernimmt den Bodenkampf. Uke1 hat nun Verschnaufpause bis ihn Uke2 ruft.
- Im Stand können 3er- oder 4er-Gruppen gebildet werden. Hier läuft es ähnlich ab. Wird Uke1 geworfen oder braucht eine Verschnaufpause übernimmt der nächste Uke das Standrandori. Beide Formen können sehr viel Spaß machen. Im Anfängerbereich wohl eher im Boden, sind aber auch sehr intensiv für die Kondition, je nach Zeitintervall. (zugesandt von Uwe Bosse, Osnabrück)
- Stundenrandori! Eine Stunde durchgehendes Randori. Abgewöhnen eines sperrigen Kampfstils.

Die Randoriformen unterscheiden sich in ihrer Zielsetzung. In der nun angeführten Liste, die beliebig erweiterbar ist, sind einige weitere Ideen für Randoriformen gesammelt, wobei rechts immer die Zielsetzung mit angeführt ist.

Randoriform	Beschreibung	Zielsetzung
Randori mit wechselndem Wurfansatz	Ein Abblocken ist hier unzulässig, ansonsten kann der Partner sich beliebig bewegen und eventuell auch ausweichen.	Würfe können ohne Angst auf Konter geübt werden. Auch fortgeschrittene Judoka lernen wieder fallen.
Randori 2: 1	Der Kohai (Niedergraduierte) wirft den Sempai (Höhergraduierten) zweimal in der oben aufgeführten Form. Die anschließende dritte Phase ist direkter Kampf, wobei der Sempai mit dem Handicap belastet wird, dass er nur einen einzigen ernsthaften Wurf ansetzen darf und - gleichgültig ob dieser gelingt oder nicht anschließend der Kohai mit seinen beiden Randoriwürfen an der Reihe ist. Der Kohai hingegen darf während der Kampfphase so oft angreifen wie er will. Nur wenn ihm ein Ippon gelingen sollte beginnt wieder die erste Phase.	Der Nachwuchsjudoka, lernt nun auch die Kampfsituation kennen ohne sich verheizt zu fühlen. Der fortgeschrittene Judoka lernt seine Wufotechniken konzentriert einzusetzen.

Randoriform	Beschreibung	Zielsetzung
Temporandori	Form wie das Wechselrandori, nur soll das Tempo gesteigert werden. D.h. nach vollzogenem Wurf sofort hochspringen und - ohne langes Umherlaufen - sofort wieder zu einem Wurfansatz übergehen.	Konditionsschulung ohne Kraftwiderstand (blocken). Verringertes Verletzungsrisiko
Paperballrandori	Es gibt zwei Möglichkeiten einen Punkt zu erringen: 1. Man wirft den Partner Ippon oder 2. Es gelingt einem mit dem Fuß einen Papierball aufzuheben und diesen in die Hand zu übergeben.	Erlernen eines erweiterten "Blickfeldes", Verbesserung des Gleichgewichts und v.a. Spass.
Bedingtes Randori	Üben mit festgelegter Aufgabenstellung	Spezifisches Üben einer Wettkampfsituation
10 Pointsrandori	Ziel ist gemeinsam X Punkte zu erreichen. Jeder Ippon zählt als Punkt.	Lockerung des Randori durch ein gemeinsames Gewinnen
Randori mit Musikinterpretation	Verschiedene Musikstücke sollen in der Randoriform umgesetzt werden	Lösen von starren und verkrampften Kampfmustern. Je nach Musik auch Konditionsschulung.
Speedrandori	Drei Judoka machen ein gemeinsames Randori. Sobald einer geworfen wurde, steigt der außenstehende Judoka ein und führt das Randori mit Tori fort, solange bis wieder einer geworfen wird. Dann steigt der Äußere wieder ein.	Schnelles Einstellen auf eine neue Situation. Konditionsschulung.
Stand" Boden" Übergangrandori	Direkt nach einer gelungenen oder misslungene Standaktion für 10 sec. in die Bodenlage übergehen	Erlernen von Stand-Boden-Übergängen in Wettkampfsituationen
Katzenrandori	Im Bodenrandori keine starren Griffe suchen, sondern wie eine Katze durch Rollbewegungen weiterführende Techniken einführen	Aktiven Bodenkampf erlernen, ohne Angst vor einer Niederlage

Randoriform	Beschreibung	Zielsetzung
Technik-Handicap	Sowohl im Stand als auch Boden. Jede Technik darf nur einmal angesetzt oder geworfen werden. Danach darf die identische Technik nicht mehr durch den gleichen Kämpfer angewendet werden.	Chancenausgleich für Kohai und Sempai. Schulung der Vielseitigkeit
Zeitdruck Randori 1 Rollen müssen klar verteilt sein und auch eingehalten werden!	Aus relativ offener Anwendungssituation versucht Tori den Partner aus freier Bewegung zu werfen. Dabei darf nicht um den Griff gekämpft und auch nicht mit den Armen blockiert werden. In der ersten Stufe darf Uke die Wurftechniken Toris lediglich durch Ausweichen verhindern. Das Ganze geschieht unter Zeitdruck. Tori darf 30 Sekunden Angreifen und werfen, Uke verteidigt nur durch Ausweichen, dann werden die Rollen getauscht. Insgesamt dauert eine Serie 3 Minuten, jeder kommt also sechsmal dran. Anschließend werden die Partner gewechselt und es beginnt von vorne.	Technikanwendungstraining. Offener situativer Aspekt wird in den Vordergrund gestellt
Zeitdruck Randori 2	In der zweiten Stufe darf Uke, zusätzlich zum Ausweichen, mit den Füßen störend hakeln oder fegen. Dadurch wird die Aufgabe noch schwieriger. Die Zeiteinteilung bleibt gleich.	Technikanwendungstraining. Offener situativer Aspekt wird in den Vordergrund gestellt
Zeitdruck Randori 3	In der dritten Stufe verteidigt Uke nur durch blocken mit der Hüfte oder Absenken des Körperschwerpunktes. Das Ganze geschieht immer noch unter Zeitdruck.	Technikanwendungstraining. Offener situativer Aspekt wird in den Vordergrund gestellt
Zeitdruck Randori 4	Noch schwieriger wird es, wenn Uke nicht nur Blocken, sondern auch kontern darf.	Technikanwendungstraining. Offener situativer Aspekt wird in den Vordergrund gestellt

Randoriform	Beschreibung	Zielsetzung
Griffkampf Randori	<p>Damit der Kampf um den optimalen individuellen Griff verbessert wird, bieten wir Griffkampf - Randori als alternative Randoriform an. Tori sagt Uke, welche Fassart er durchzusetzen plant. Uke verhindert dies zunächst mit maximaler Intensität, die aber langsam, dosiert reduziert wird und Lösungsmöglichkeiten zulässt. Sobald Tori seinen Griff durchgesetzt hat muss er direkt werfen. Dabei wird gegen die Wurftechnik nicht mehr verteidigt. Es soll aus demselben Griff mit möglichst unterschiedlichen Wurftechniken aus dem eigenen Handlungskomplex geworfen werden. Das Ganze geschieht unter Zeitdruck. Nach drei erfolgreichen Lösungen werden die Rollen von Tori und Uke getauscht.</p>	Technikanwendungstraining. Offener situativer Aspekt wird in den Vordergrund gestellt
Fehler - Randori	<p>Tori und Uke machen ein relativ lockeres Randori. Uke macht wahllos während dieses Randori absichtlich Fehler. Tori muss diese „Fehler“ möglichst schnell erkennen und adäquat reagieren. Erkennt Tori die Fehler nicht oder zu spät, wird er von Uke darauf hingewiesen und Uke darf Tori werfen. Mögliche Fehler sind zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - extremer Druck in eine Richtung - extremer Zug in eine Richtung - überkreuzende Schritte - große Schritte nach vorne, nach hinten oder zur Seite - oder andere. 	Technikanwendungstraining. Offener situativer Aspekt wird in den Vordergrund gestellt

