

Vorher kurzer Action clip, im Freien, Rollen über Stangen am Boden, Über einen Tisch rollen, A wirft B, B wirft vom Boden aus A mit Beinhebel, Sich nach Festhalten von hinten mit Sichelschritt werfen lassen. Das Fallen beim Kampfabschluss systematisch üben. Mit Armstreckhebel oder Wurf nach hinten

Fallschule:

Diese ausführliche Beschreibung des Inhaltes dieser DVD kann ausgedruckt werden und als Anleitung beim Üben dienen. Sie soll auch zeigen, wie detailliert und präzise auch kleine Details auf dieser DVD dargestellt werden.

Fallschule ist definitiv die Überlebenstechnik Nummer 1.

Sich durchschütteln um sich zu lockern, beim Fallen immer ausatmen, weich und ohne Geräusch fallen. Nicht in geraden Linien denken, sondern in Kreisen und Achten, nicht nur beim Fallen sondern auch beim Aufstehen.

Es gibt rundes Fallen mit Abrollen und Breakfalls, harte Landung, wenn Rollen nicht möglich ist. Man versucht immer zu Rollen, nur wenn wie im Kampfsport ein Körperteil festgehalten wird, macht man eine harte Landung mit den dafür geeigneten Körperteilen, den Füßen. Z. b. beim Gegenwerfen nach dem Schwitzkasten.

Ganz wichtig ist Geduld. Normalerweise ist es nur etwas unangenehm, nicht aber schmerzhaft. Man braucht Zeit, die Bewegungen, die vor allem bei der Vorwärtsrolle aus dem Stehen sehr präzise sein müssen, zu erlernen. Sobald man Schmerzen hat, setzt man aus, bis die Schmerzen abgeklungen sind.

Es gibt einen sehr grossen Unterschied zwischen Fallen mit und Fallen ohne Matten. Der harte Fussboden ist ein strenger Lehrer, der jeden noch so kleinen Fehler sofort aufzeigt. Aber in Echt werde ich ja auch ohne Matten fallen.

Damit möchte ich die Fallschule aus dem Judo oder Aikido nicht herabwürdigen, sie hat schon vielen, auch von meinen Schülern, die Gesundheit oder sogar das Leben gerettet.

Vorübungen:

Gestrecktes Rollen aus dem Liegen in Längsachse mit ausgestreckten Armen als Schutz des Kopfes, oder Arme eng am Körper, Hände am Kinn.

Aus dem Sitzen nach hinten fallen, leicht seitlich, und schaukeln, um die Energie abzubauen. Ellbogen dürfen nicht aufschlagen, Becken geht hoch. Weiterrollen auf andere Schulter und rund rollend auf der anderen Körperseite sich wieder aufrichten.

Das Gleiche, nur beim Fallen mit der Hand seitlich entlanggleiten um zu bremsen. Das ist die zentrale Übung, um beim Fallen den Körper rund zu machen und den exakten Winkel von Schultergürtel und Becken zu erlernen. Das Becken hat einen anderen Winkel als der Schultergürtel. Hier muss man ohne Matten sehr präzise arbeiten. Je knochiger man ist, desto schwerer ist es.

Schienbeinsitz-Pflug - auch als Dehnung für den Pflug. Hier lernt man die Koordination der Gliedmassen und die Position der Arme, um sehr langsam rollen zu können.

Nach hinten fallen und zur Seite fallen

ist die gleiche Technik. Man fällt immer auf die Körperseite, denn nur hier ist man gut gepolstert und es ist einfach, sich dort rund zu machen. Es kann ja auch sein, dass auf dem Boden Hindernisse sind, die an den Körperseiten weniger Schaden verursachen wie an der Wirbelsäule. Deshalb kann man auch über Hindernisse rollen. Hierzu zeige ich ein Beispiel. Hat man beim Fallen hohe Energie oder Geschwindigkeit, kann man weiterrollen zur Rückwärtsrolle.

Zuerst aus dem Sitzen, ein Bein aufgestellt, ein Knie am Boden, dieses Bein angezogen.

Das Gleiche dann aus der Hocke.

Das Gleiche aus dem Knien, die Hüfte seitlich rauskippen lassen, sich richtig zusammensacken lassen.

Dann aus dem Stehen, ein Bein hinten überkreuzen, langsam runtergehen, erst Knie dann Gesäss. Dass Knie schlägt nicht am Boden auf, sondern es klappt sofort weg wie ein Gelenk.

Das Gleiche aus dem Stehen. Ein Bein geht vor, das andere geht in die Beugung, erst mit Gesäss eher hinten aufsetzen, dann sich rund abrollen. Dies ist eine der wichtigsten Anwendungen. Beim Stürzen auf glatten Boden ist es oft so, dass ein Bein nach vorne wegrutscht, das ist dann genau diese Bewegung. Die Arme gleiten nach aussen, dürfen keinesfalls mit den Ellbogen aufschlagen, aber in der Dunkelheit oder auf unebenem Gelände weiss man dadurch, wo der Boden ist.

Das bekannte Abklatschen macht man nur, wenn die Arme aus irgendeinem Grund gesteckt sind. Es geht nicht darum, Energie abzubauen, sondern durch das Abklatschen verhindert man, dass die Ellbogen aufschlagen.

Aus dem Stehen Methode Fallschirmspringer: Knie rund raus, spiralförmig, mit beiden Beinen gleichzeitig, erst tief in die Knie gehen, bevor man nach hinten umfällt. Beim Fallen sind die Knie eher seitlich draussen. Man kann auch erst mit den Knien aufsetzen.

Methode 3. Ein Bein im Kreis nach innen schwingen.

Methode 5 Beim Gehen über das eigene Bein stolpern.

Aus weitem Schritt zur Seite fallen, beide Seiten üben

Auch wenn ich nach vorne falle, mache ich bei normaler Gehgeschwindigkeit daraus eine Seitwärts-Rückwärtsrolle

Nach vorne fallen:

Sich im Fallen zur Seite drehen und Seitwärts fallen

Methode 2 ist nicht so elegant. Runtergehen und Beine nach hinten rauskickern.

Methode 3 nach vorne fallen und auf den Händen und dann Unterarmen landen.

Methode 4 Sliding Fall auf Fussaussenkante aus dem Gehen.

Die Vorwärtsrolle ist ein eigenes Kapitel, sie ist die anspruchvollste Übung.

Rückwärtsrolle: Die Rückwärtsrolle entsteht, wenn man mit hoher Energie nach hinten fällt. Beim normalen Fallen nach hinten, z. B. nach einem Ausrutscher oder im Kampfsporttraining genügt es, rund zu schaukeln. Im Kampf macht man möglichst keine Rolle sondern schaukelt nur, um sich mit Tritten vor dem Angreifer zu schützen.

Aus dem Sitzen in den Pflug gehen, beide Beine am Boden. Falls man etwas steif ist, als Vorübung die Beine abwechselnd nach vorn vorlängern. Dann ein Arm runter, der andere hoch. Den Kopf auf die Seite drehen, wo der Arm unten ist. Jetzt einfach das Becken weiter schieben, das Knie wo der Arm unten ist setzt auf, der Kopf rutscht nach hinten raus. Zuerst auf den Knien landen. Dies soll möglichst langsam gemacht werden. Beim Rollen soll ein Bein horizontal nach oben zeigen, dadurch kann man die Rolle verlangsamen.

Das Gleiche dann aus der Hocke.

Das Gleiche aus dem Knien, die Hüfte seitlich rauskippen lassen, sich richtig zusammensacken lassen.

Das Gleiche aus dem Stehen. Ein Bein geht vor, das andere geht in die Beugung, erst mit Gesäss aufsetzen, dann rund rollen. Das Knie beschreibt einen kleinen Kreis von innen aussen. Bei wenig Energie reicht es zu schaukeln, bei viel Energie macht man eine Rückwärtsrolle. Die Bewegung soll lautlos sein, Ellbogen dürfen nicht aufschlagen. Bei der Rückwärtsrolle kann man auf den Knien oder auf den Füßen landen. Eine Landung auf den Füßen ist eleganter und leiser, weil man mehr Weg hat, um die Energie abzubauen.

Aus dem Stehen Methode 2 Fallschirmspringer: Knie rund raus, spiralförmig, mit beiden Beinen gleichzeitig, erst tief in die Knie gehen, bevor man nach hinten umfällt. Beim Fallen sind die Knie eher seitlich draussen. Man kann auch erst mit den Knien aufsetzen.

Methode 3. Ein Bein im Kreis schwingen.

Methode 4. Ein Bein hinten überkreuzen

Methode 5 Beim Gehen über das eigene Bein stolpern.

Auch wenn ich nach vorne falle, mache ich bei normaler Gehgeschwindigkeit daraus eine Seitwärts-Rückwärtsrolle.

Grundsätzlich wird das nach hinten oder zur Seite Fallen einfach zur Rolle weitergeführt, wenn die Energie gross ist.

Nach der Rückwärtsrolle gibt es drei Methoden aufzustehen:

Auf den Knien landen und kunstlos aufstehen

Auf den Fussspitzen landen und die Beine langsam strecken, der Rumpf gleitet elegant nach vorne, Arme abgespreizt, dann über Stern, Fahrrad, halbes Aufstehen, zweites Knie hoch, sehr elegant aufstehen. Im Feuergefecht bleibt man unten, Gesäss tief und Beine mit den Fersen am Boden. Diese Beinstellung ist auch bei Tumulten oder sonstigen unübersichtlichen Situationen angebracht. Falls jemand auf den Unterschenkel tritt, wird er nicht so leicht gebrochen.

Direkt Aufstehen: Das Knie, das zuerst den Boden berührt bleibt dort, das andere Bein geht gestreckt nach hinten. Der Oberkörper wird mit den Armen hochgedrückt und das gestreckte Bein geht direkt unter die Brust zwischen den Armen durch. Falls man dafür zu steif ist, kann das Bein auch neben dem Unterarm abgestellt werden. Nach dem Direkten Aufstehen kann man ein paar Schritte nach vorne gehen und wieder eine Rückwärtsrolle über die andere Schulter machen. Das sieht sehr elegant aus.

Vorwärtsrolle

Die Vorwärtsrolle kommt in normalen Situationen und im Kampfsporttraining nicht vor. Sie ist eine Notlösung für Stürze mit hoher Geschwindigkeit nach vorn. Das heisst aus dem Laufen, Radfahren, Motorradfahren, Reiten, und so weiter. Oder auch bei speziellen Würfen im Kampfsport

Aus dem Knien, Handflächen am Boden. Seiza. Rechte Schulter auf den Boden. Nach links sehen. Rechte Hand dreht sich, Finger nach innen, Handrücken auf dem Boden und schraubt sich rum und geht 80 Grad nach aussen, Kopf geht zum entgegengesetzten Knie, Rolle nach vorne ganz langsam, Hände wechseln um dabei Gleichgewicht zu halten. Zuerst im seitliche sitzen landen, ein Bein lang mit der Sohle am Boden, das andere eingezogen. Beim Fallen soll ein Bein horizontal nach oben zeigen, dadurch kann man die Rolle verlangsamen. Wenn man sehr langsam rollt, wird es sogar schwer, ins Sitzen zu kommen. Aber das ist richtig. Je langsamer desto besser. Alles möglichst geräuschlos.

Unser Körper ist nicht wirklich rund, um möglichst rund zu sein rollt man erst über eine Schulter, dann die andere, dann die Rumpfseite, dann Gesäss.

Eine gute Übung ist es, erst Vorwärts- und dann Rückwärtsrolle auf beiden Schultern als Kettentechnik zu machen.

Als Vorübung um aus dem Stehen in die Vorwärtsrolle zu kommen und den Arm richtig einzuknicken aus der Liegestützstellung auf die Seite rollen. Aus dem Schienbeinsitz rollen um das Einknicken der Arme ohne rutschen der Hände zu lernen. Dabei muss man etwas mehr Schwung mit dem Bein geben.

Jetzt aus der weiten Grätsche beide Hände auf den Boden und Vorwärtsrolle. Es kann durchaus sein, dass man Wochen oder Monate braucht, bis man durch ständiges Steigern der Fallhöhe dann aus dem Stehen rollen kann.

Jetzt die Grätsche immer schmaler machen bis man aus dem Stehen die Vorwärtsrolle machen kann.

Dann aus dem Gehen

Dann aus dem Springen

Methode 2 wie im Judo

Erst aus dem Knien, ein Knie am Boden, der andere Fuss mit der Sohle am Boden. Dann das gleiche aus dem Stehen, ein Bein angewinkelt.

Das Aufstehen aus der Vorwärtsrolle ist ganz einfach, durch die hohe Energie die man hat. Einfach aufstehen und weitergehen, oder aufstehen und sich drehen im Kampf. Nach der Vorwärtsrolle kann man auch mit dem gestrecktem Rollen aus dem Liegen in Längsachse mit ausgestreckten Armen weitermachen. Das ist unter Umständen bei extremen Stürzen nötig, wenn man zu schnell zum aufstehen ist. Direkt aufstehen kann man nur bis maximal Laufgeschwindigkeit.

Wichtig ist Geduld, ansonsten gibt es Verletzungen.

Fallschule Zusatzübungen, um zu lernen, sich am Boden geschmeidig zu bewegen, und als allgemeine Schulung für Geschicklichkeit, Kondition und Koordination.

Liegend in der Längsachse Rollen

Schaukel

Schaukel mit gleitender Hand

Maikäfer, erst mit Hilfestellung

Stern – Hilfestellung ein Bein festhalten

Fahrrad

Halbkreis mit Bauchlandung aus dem Sitzen

Schienbeinsitz-Pflug-Scheinbeinsitz - auch als Dehnung für den Pflug

Halbes Aufstehen

Halbe Bauchlandung aus Knien

Volle Bauchlandung (gefährlich)

Pflugrolle sitzend (nur gut aufgewärmt)

Pflugrolle – Schulterbrücke (nur bei guter Dehnung)

Hoher Stern - ist mehr Krafttraining für Rumpfmuskulatur

Rollen über Stangen auf dem Boden

Im Freien Berg runterrollen, mit Rolle oder auf Längsachse

Aufstehen wie WT

Aufstehen nach Feldenkrais

Aufstehen mit Kick

Aufstehen BJJ

Elegantes Aufstehen nach Bauchlandung

Am Boden liegend Handgelenk drehen als Übung

Die Zusatzübungen stammen teilweise aus der Russischen Kampfkunst Systema

An dieser Stelle möchte ich mich bei Rob Payton für seine Hilfe bedanken