

FALLTECHNIKEN - UKEMI WAZA - LÖSUNGEN



Was bedeuten die folgenden Kommandos?

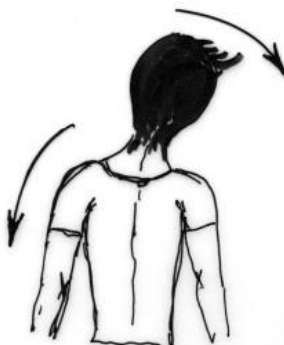
Mae ukemi	vorwärts fallen
Yoko ukemi	seitwärts fallen
Ushiro ukemi	rückwärts fallen

Welche der folgenden Aussagen ist falsch?

- ✓ Beim Vor- und Rückwärtsrollen ist es sehr wichtig, dass der Rücken rund ist.
- ☒ Die Falltechniken sind einfach und kann man nach wenigen Trainings korrekt ausführen. **Das Erlernen der korrekten Falltechniken braucht viel Übung und regelmässige Wiederholungen.**
- ✓ Wer schlecht fallen kann wird zum Verletzungsrisiko – für sich und für andere
- ✓ Der Kopf darf bei der Landung den Untergrund niemals berühren.



Neige den Kopf langsam zur Seite, so als ob du das Ohr auf die Schulter ablegen möchtest. Halte die Position kurz und wechsele dann langsam zur anderen Seite. Wiederhole jede Seite fünf Mal. Achte darauf, dass die Schultern nicht hochgezogen werden. Die Übung kannst du auch während dem Zähneputzen machen.



Ein fester Bestandteil in jedem Training ist das Üben der korrekten Falltechnik. Sie dient dazu, einen möglichst sicheren und kontrollierten Übergang vom Stand zum Boden zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden. Die eingeübten Falltechniken sollten soweit verinnerlicht sein, dass sie reflexartig ausgeführt werden. Dies führt nicht nur dazu, den Trainingsalltag unverletzt zu überstehen, sondern auch das Risiko in Alltagssituationen (z.B. beim Stolpern) zu minimieren.

Die grundlegende Philosophie der Fallschule dient dem Schutz empfindlicher Körperstellen, wie dem Kopf und der Wirbelsäule. Dies erfolgt zum einen über das Umleiten der Fallenergie über den rundgebeugten und angespannten Körper und zum anderen über das Abschlagen mit der offenen Hand und dem Unterarm, was die Aufschlagenergie unterstützend umleitet und die Fallgeschwindigkeit verringert.