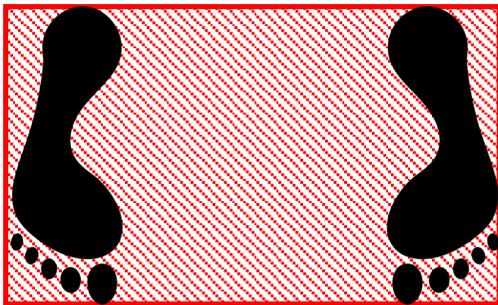


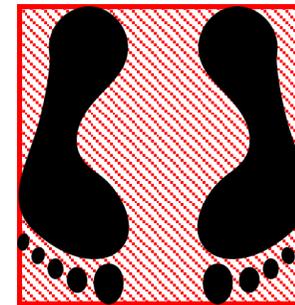
Die Unterstützungsfläche

„Man bezeichnet diejenige Fläche, die von den Unterstützungspunkten eines Körpers eingegrenzt wird, als Unterstützungsfläche. Es müssen mindestens drei Unterstützungspunkte vorhanden sein“ (Hochmuth, 1967, S. 55).

Füße auseinander = große Unterstützungsfläche

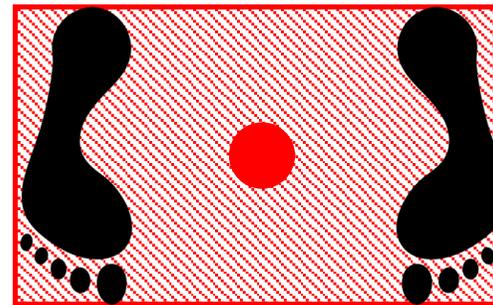
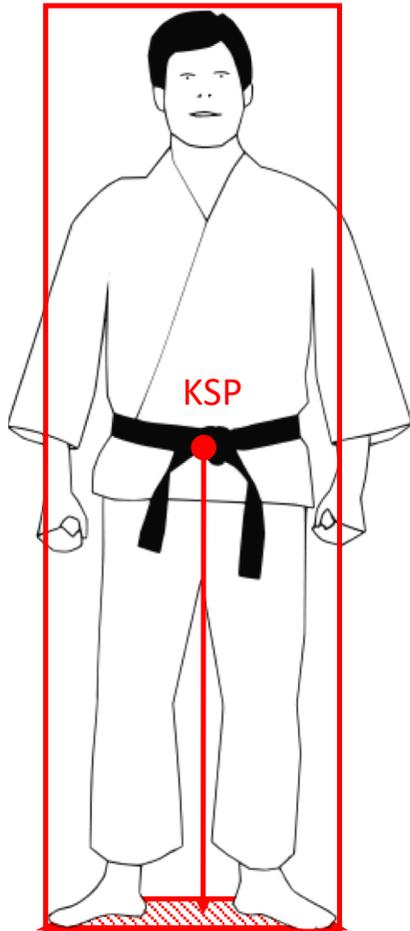


Füße zusammen = kleine Unterstützungsfläche



Stabiles Gleichgewicht

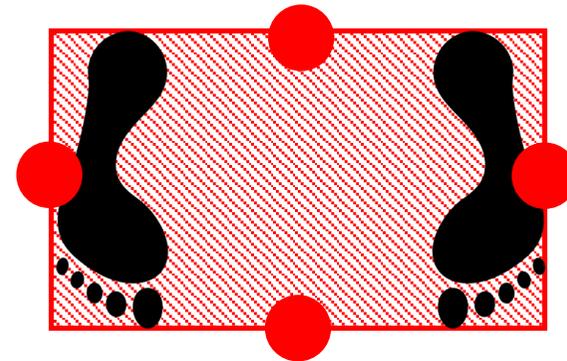
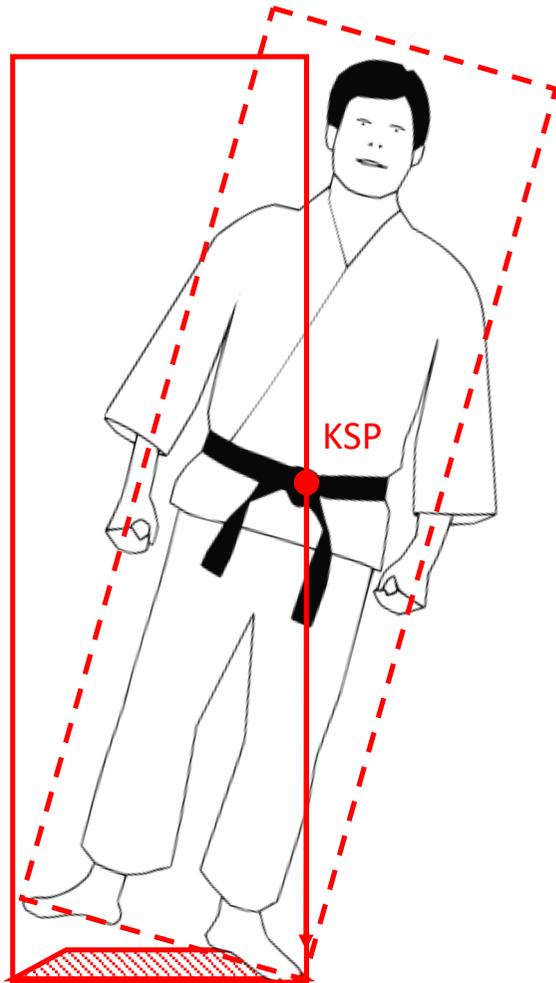
Der Körper befindet sich dann im stabilen Gleichgewicht, wenn sich das Lot des Körperschwerpunktes innerhalb der Unterstützungsfläche befindet. Bei geringen Veränderungen des Körpers hebt sich der Körperschwerpunkt. Durch die Schwerkraft wird der Körper in seine frühere Lage zurückgebracht.



KSP ● = Körperschwerpunkt
▨ = Unterstützungsfläche

Labiles Gleichgewicht

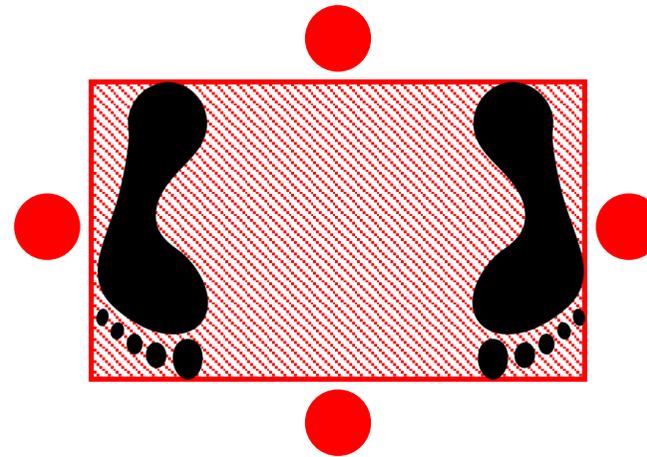
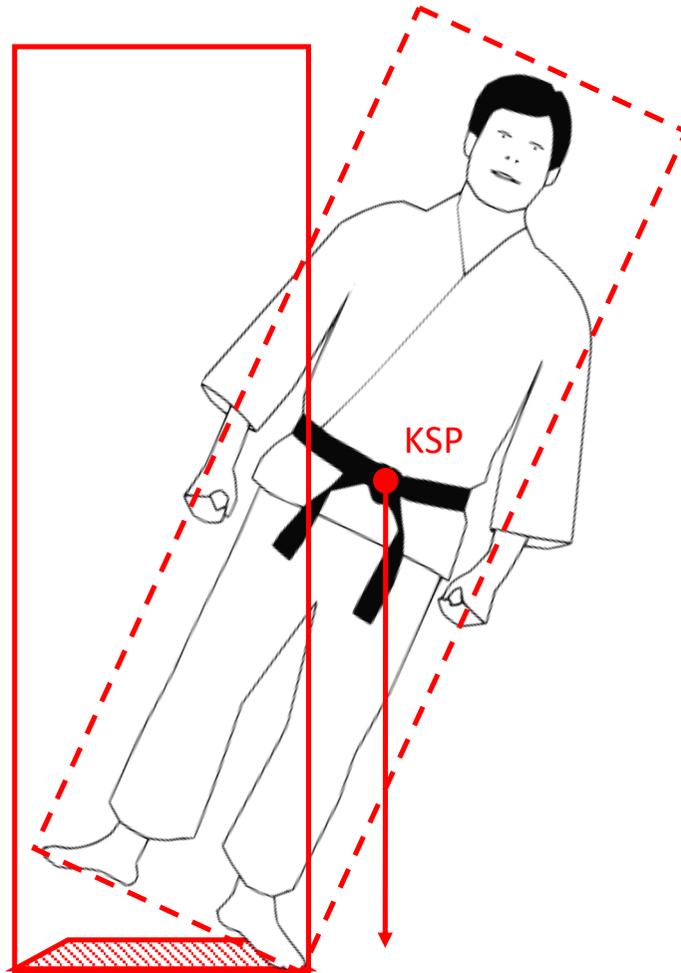
Der Körper befindet sich im labilen Gleichgewicht, wenn sich das Lot des Körperschwerpunktes über dem Rand der Unterstützungsfläche befindet. Bei einem Stoß kippt der Körper entweder in die stabile Gleichgewichtslage, oder das Gleichgewicht wird gebrochen.



KSP ● = Körperschwerpunkt
▨ = Unterstützungsfläche

Gebrochenes Gleichgewicht

Das angestrebte Ergebnis der Bemühungen im Judo: das gebrochene Gleichgewicht. Dieser Zustand ist erreicht, wenn sich das Lot des Körperschwerpunktes außerhalb der Unterstützungsfläche befindet. Die Lage des Körpers wird demzufolge so verändert, dass er nicht mehr fähig ist, in die vorherige Lage zurückzukehren.



KSP ● = Körperschwerpunkt
▨ = Unterstützungsfläche