

Ju-Jitsu – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich geschickt gegen einen oder mehrere Gegner verteidigen, und zwar in realistischen Angriffssituationen mit oder ohne Waffe

Mit dieser Erscheinungsform lässt sich die Selbstverteidigung unter realistischen Vorzeichen einführen. Die Ju-Jitsuka lernen, korrekte Verhaltensschemata abzurufen. Dies geschieht unter Einhalten der Verhältnismässigkeit und ist abhängig von der vorgegebenen Situation. Das Ziel ist, dass die Ju-Jitsuka den Überblick über die Abfolge der auszuführenden Aktionen behalten. Im Wettkampf bilden die Wettkampffregeln den Rahmen dieses Ansatzes.

Zur Erinnerung: In der Selbstverteidigung geht es darum, die Inhalte unter Einhaltung des Verhältnismässigkeitsprinzips zu üben. In Wettkampfsituationen gelten spezielle Regeln.

Uchi-komi: «Verteidigung»

Die Welt der Selbstverteidigung unter realistischen Bedingungen kennenlernen. Ein technisch korrektes Schema reproduzieren (in der Verteidigung und im Angriff).

Du legst Situationen fest, in denen Uke auf einen Angriff von Tori (mit oder ohne Körperkontakt) mit einem Verteidigungsschema reagieren muss.

Beispielsweise packt Tori einen Kragen mit der Absicht, Uke zu ziehen oder zu stossen; diese verteidigt sich, indem sie einen Hebel einsetzt, um Tori zu Boden zu bringen und sie zu kontrollieren.

Variationen

- Angriffe festlegen (-)
- Verteidigungsschemata wechseln (+)
- Techniken kombinieren (+)
- Angriffsgeschwindigkeit variieren (-/+)

Rollenspiel: «Reagiere!»

Die Welt der Selbstverteidigung unter realistischen Bedingungen kennenlernen. Ein technisch korrektes Schema in Bewegung reproduzieren.

Du schaffst Situationen, in denen die Ju-Jitsuka abwechselnd angreifen und sich verteidigen.

Uke greift beispielsweise mit einem frontalen Fusstritt an, Tori verteidigt sich durch Ausweichen, pariert und schlägt zurück, um Uke zurückzudrängen. Uke weicht zunächst rückwärts aus und macht dann einen Würgeversuch. Tori verteidigt sich mit einem Hebel und kontrolliert Uke mit einer Festlegetechnik.

Variationen

- Angriffe festlegen (-)
- Mobilität von Tori oder Uke einschränken (+)
- Anzahl Gegner erhöhen (+)
- Umfeld und Situationen variieren (+)
- Übungsfläche vergrössern oder verkleinern (-/+)

Quelle: Landais, A. (2024): Manual Ju-Jitsu. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO