

Ju-Jitsu – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich stehend oder am Boden mit dem richtigen Timing verteidigen unter Anwendung der Grundprinzipien der Selbstverteidigung

Im Hinblick auf effizientes Lernen unterstreicht diese Erscheinungsform die Bedeutung für den Rhythmus, das richtige Timing und das präzise Erfassen der Distanz. Die Ju-Jitsuka merken, wie sie das Umfeld erfassen müssen, um passend und unter Einhaltung der Verhältnismässigkeit auf eine Situation zu reagieren. Diese Lernumgebung ermöglicht es ihnen, die Grundprinzipien der Selbstverteidigung zu verinnerlichen

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

Yaku-soku-geiko: «Verteidigung wählen»

Sinn für Rhythmus, Timing und Distanz entwickeln. Sinn für Verhältnismässigkeit entwickeln. Für Orte und Umfeld sensibilisieren.

Du legst eine realistische Aktion fest, die zu reproduzieren ist. Die Ju-Jitsuka müssen auf die angegebene Bedrohung reagieren. Je nach Angriff schliesst Tori mit einer der folgenden Techniken ab:

- Kontrolle
- Aufgabetechnik
- Abschluss

Beispielsweise greift Uke Tori mit einem direkten Faustschlag (Stufe Chudan) an. Tori verteidigt sich, indem sie erst eine Ausweich- und Pariertechnik (von der Innen- oder Aussenseite des gegnerischen Arms) und unmittelbar danach eine je nach Einsatzdistanz realistische Gegenangriffstechnik ausführt.

Variationen

- Die Angriffe vorgängig festlegen (-)
- Angriffsgeschwindigkeit variieren (-/+)
- Mobilität von Tori oder Uke einschränken (+)
- Umfeld und Situationen variieren (+)

Randori: «Verteidige dich!»

Sinn für Rhythmus, Timing und Distanz entwickeln. Sinn für Verhältnismässigkeit entwickeln. Eine besondere Bewegung in den Vordergrund rücken und zu deren Einsatz anhalten. Für Orte und Umfeld sensibilisieren.

Unter deiner Leitung macht Tori ein Randori gegen einen oder mehrere aufeinanderfolgende Gegner. Diese

führen Angriffe mit Körperkontakt aus, die Tori abwehrt. Du legst den Wert der Lösungen fest:

- Lösung 1 (von dir festgelegt) = 5 Punkte
- alle anderen Lösungen = 1 Punkt

Die Ju-Jitsuka zählen anschliessend ihre Punkte zusammen.

Variationen

- Übungsfläche vergrössern oder verkleinern (-/+)
- Die Angriffe vorgängig festlegen (-)
- Angriffsgeschwindigkeit variieren (-/+)
- Mobilität von Tori einschränken (+)
- Anzahl Gegner variieren (+)

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