

Ju-Jitsu – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Eine Situation mithilfe verschiedener Techniken beherrschen

Diese Erscheinungsform ist Teil eines umfassenden Lernprozesses. Er fördert die körperliche, die geistige und die emotionale Entwicklung. Gleichzeitig bereitet er die Ju-Jitsuka darauf vor, geschickt und wohlüberlegt auf heikle Situationen zu reagieren. Alle müssen lernen, die in einer konkreten Situation passendste Technik zu wählen.

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

Rollenspiel: «Kunst der Vielfalt»

Eine grosse Bandbreite technischer Kompetenzen entwickeln.

Ausgehend von ein und demselben Angriff mit Körperkontakt (z. B. diagonales Fassen des Handgelenks von vorn) gibst du drei Verteidigungsschemas vor, die für die drei wichtigsten Reaktionsmöglichkeiten stehen:

- Hebel (z. B. Kote-gaeshi)
- Wurf (z. B. O-soto-gari)
- Befreiung und Abfolge von Schlägen (Ate-waza)

Nachdem du allen ihre Rolle zugeteilt hast, organisierst du Kampfsequenzen.

Variationen

- Angriffs- oder Verteidigungsschema(s) vorgeben (-/+)
- Die Ju-Jitsuka selbst eine Lösung wählen lassen (-)
- Angriffsgeschwindigkeit variieren (-/+)
- Mobilität von Tori oder Uke einschränken (+)
- Anzahl Gegnerinnen variieren (+)

Randori: «Lösung finden»

Eine grosse Bandbreite technischer Kompetenzen entwickeln.

Unter deiner Leitung macht Tori ein Randori gegen einen oder mehrere aufeinanderfolgende Gegner. Diese führen Angriffe mit Körperkontakt aus, die Tori abwehrt.

Variationen

- Mobilität von Tori oder Uke einschränken (+)
- Anzahl Gegner variieren (+)
- Übungsfläche vergrössern oder verkleinern (-/+)

- Von jedem Partner verlangen, anders anzugreifen (+)

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