

# 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**