

# Ju-Jitsu – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Unterschiedliche Situationen mit derselben Technik beherrschen

Diese Erscheinungsform steht im Einklang mit der vorhergehenden: Es geht um das vielseitige Anwenden einer Technik. Im Ju-Jitsu können sich die Situationen rasch weiterentwickeln. Mit dem wirkungsvollen Einsetzen einer Technik, die Präzision und Schnelligkeit voraussetzt, lassen sich unnötige Bewegungen minimieren, um unterschiedlichen Umständen zu begegnen.

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

## Uchi-komi: «Immer gleich»

**Eine bestimmte Technik vielseitig, präzise und wirkungsvoll anwenden.**

Ausgehend von verschiedenen Angriffen mit Körperkontakt (z. B. diagonales Fassen des Handgelenks von vorn, Fassen des Revers, Würgeangriff von der Seite) wählt Tori ein Verteidigungsschema mit immer der gleichen zentralen Technik. Mehrere Partnerinnen greifen Tori nacheinander aus unterschiedlichen Situationen an; Tori muss immer dieselbe Technik verwenden, um die Situationen zu meistern.

## Variationen

- Angriffe festlegen (-)
- Angriffsgeschwindigkeit variieren (-/+)
- Anzahl Angreiferinnen variieren (-/+)
- Dauer der Sequenz variieren (-/+)

---

## Randori: «Mehrere Angriffe, eine Lösung»

**Das vielseitige Anwenden einer starken Technik unter realistischen Bedingungen entwickeln (Tokui-waza).**

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

## Variationen

- Angriffe festlegen (-)
- Anzahl Angreifer 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**