

Ju-Jitsu – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Aus unterschiedlichen Positionen heraus und in alle Richtungen sicher fallen oder sich werfen lassen

Sicherheit hat im Ju-Jitsu absolute Priorität. Dank dieser Erscheinungsform lernt man, kontrolliert zu fallen und sich aus verschiedenen Körperstellungen (aufrecht, auf den Knien oder aus komplexeren Situationen) heraus ohne Verletzungsrisiko werfen zu lassen. Sie ist zentral, weil sie die Kinder und Jugendlichen darauf vorbereitet, sicher und richtig zu fallen. Das ermöglicht ihnen, beim Lernen und beim Umsetzen der Techniken vollen Einsatz zu zeigen.

Zum Integrieren dieser Erscheinungsform kannst du auf mehrere Übungen zurückgreifen, die auf der spezifischen Trainingsform Sotai-renshu beruhen und sich an den Prinzipien des Fallens (Ukemi) orientieren. Fördere sobald als möglich die Beidseitigkeit, indem du das Fallen auf beide Seiten üben lässt.

Lernbaustein

Sowohl in der Selbstverteidigung als auch im Wettkampf bedeutet Sen, die Initiative zu ergreifen. Dieses Prinzip gilt es schon auf Foundation-Niveau zu vermitteln, denn es fördert die Anpassungsfähigkeit der Ju-Jitsukas an unterschiedlichste Situationen. Ziel dieses Lernbausteins ist, dir das Verständnis für die erwähnten Prinzipien zu erleichtern. Danach kannst du es deiner Gruppe niveaugerecht vermitteln.

- [Lernbaustein «Ju-Jitsu: Die verschiedenen Sen-Formen verstehen»](#)

Mae-mawari-ukemi – Yoko-ukemi

Kontrolliert vorwärts und seitwärts fallen. Mit einer externen Einschränkung umgehen lernen.

Die Ju-Jitsuka sind zu zweit. Eine der beiden ist auf allen Vieren und streckt einen Arm zwischen ihren Beinen hindurch. Tori positioniert sich hinter der Partnerin auf allen Vieren. Sie nimmt ihre Hand, als ob sie sie begrüßen wollte, und richtet sich auf, um sie nach Mae-mawari-ukemi zu Fall zu bringen. Tori hält Ukes Hand bis zum Schluss. Uke rollt aus und beendet ihr Fallen kontrolliert. Die Ju-Jitsuka auf allen Vieren streckt dann einen Arm diagonal zwischen ihrem anderen Arm und dem gegenüberliegenden Knie durch. Tori positioniert sich an der Seite, nimmt ihre Hand, als ob er sie begrüßen wollte, und zieht sie zu sich. Gleichzeitig stösst sie Uke auf Schulterhöhe, um sie nach Yoko-ukemi zu Fall zu bringen. Tori hält Ukes Hand bis zum Schluss. Uke rollt aus und beendet ihr Fallen kontrolliert.

Variationen

- Uke: Tori sagen, wann sie sich aufrichten soll (-/+)
- Tori: die Hand loslassen, sobald sich Uke umgedreht hat; Uke: alleine fallen (+)
- Tori: Uke stossen (statt sich selbst aufzurichten)(+)

- Tori: sich aufrichten, um Uke zu Fall zu bringen (-/+)
 - Tori: Uke überraschen (+)
 - Tori: Zugkraft variieren (+)
-

Ukemi-Rollen ohne Abfederungsschlag

Fallen mit Abfederungsschlag auf Tatamis (Wettkampfkontext) auseinanderhalten von den Fallrollen ohne Abfederungsschlag, um das Verletzungsrisiko auf hartem Boden (Selbstverteidigungskontext) einzuschränken.

Die Ju-Jitsuka bewegen sich frei in der Halle, Hindernisse sind am Boden verteilt. Sobald du in die Hände klatschst, müssen die Ju-Jitsuka über die verschiedenen Hindernisse fallen; wenn du «Hajime» sagst, bewegen sie sich wieder frei zwischen den Hindernissen hindurch.

Variantes

- Alle Ukemi-waza verwenden (+)
 - Schwierigkeit durch Hinzufügen fester oder beweglicher Hindernisse erhöhen (+), um mit unterschiedlichen Höhen und Tiefen umgehen zu lernen
 - Ukemi-waza vorgeben (-)
 - Zu zweit trainieren (z. B. mit Stossen) (-/+)
-

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