

Ju-Jitsu: Spielgrundformen

Inhaltsverzeichnis



Freie Spiele: «Wäscheklammerspiel»

Überblick und peripheres Sehen der Ju-Jitsuka verbessern.

Jeder Ju-Jitsuka steckt sich eine Wäscheklammer an die linke Seite seines Keikogi.

Alle versuchen, den anderen Wäscheklammern wegzunehmen und sich an den Keikogi zu stecken, ohne sich die eigenen Klammern wegnehmen zu lassen. Die Ju-Jitsuka dürfen bloss eine Klammer aufs Mal wegnehmen.

Am Ende des Spiels zählen alle ihre Wäscheklammern. Wer am meisten hat, siegt.

Variationen

- Die Wäscheklammern anderswo anstecken:
 - am Gürtel
 - vorne
 - auf dem Rücken
- In Gruppen spielen

Material: Wäscheklammern

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Reaktionsspiele: «Achtung, Gefahr!»

Wirkungsvoll und realistisch verteidigen. Reflexe verbessern. Grundlagen von Randori oder Wettkampf lernen.

Die Ju-Jitsuka trainieren paarweise: zwei Paare kämpfen, ein drittes Paar fungiert als Schiedsrichter und wertet Techniken, Präzision und Tauglichkeit des Angriffs.

Du gibst die Art des Angriffs vor. Die Ju-Jitsuka haben ein paar Sekunden Zeit, um sich eine Verteidigung zurechtzulegen. Auf dein Signal greift Uke nach deinen Anweisungen an und Tori verteidigt sich ohne Vorgabe. Nach jeder Technik oder jeder Sequenz tauschen die Paare ihre Rollen.

Variationen

- Mehrere Angriffe festlegen und sie nummerieren (z. B. von 1 bis 5); die der ausgerufenen Nummer zugeordnete Technik ausführen (+)
- Reaktionszeit zwischen Ruf und Ausführung evaluieren (+)
- Ohne Schiedsrichter und alle zusammen trainieren (-)
- Organisationsformen variieren:

- Übung als Wettkampf durchführen, in dem die Ju-Jitsuka nacheinander vorzeigen und das Schiedsrichten übernehmen (+)
- allenfalls beide Paare gleichzeitig arbeiten lassen (+)

Zum Inhaltsverzeichnis

Fang- und Versteckspiele: «Wolfsjagd»

Ausdauer verbessern. Abfolge kontrollierter Schläge erlernen. Orientierungssinn im Raum entwickeln.

Bestimme einen Wolf. Alle andern sind Schafe. Berührt der Wolf ein Schaf, wird es versteinert und muss mit gegrätschten Beinen sowie zur Seite gestreckten Armen stehen bleiben. Die Hände sind offen, die Handflächen gegen aussen.

Um ein Schaf zu befreien, muss ein anderes Schaf eine Serie kontrollierter Treffer erzielen (zwei direkte Treffer links, rechts auf die Handflächen des Schafes, dann zwei Kreisfusstritte rechts, links auf die Innenseite der Schenkel).

Sobald eine solche Befreiungsaktion läuft, darf der Wolf die beteiligten Schafe nicht mehr berühren.

Ziel des Spiels ist, dass der Wolf alle Schafe versteinert.

Variationen

- Anzahl Wölfe erhöhen (+)
- Befreiungssequenz abändern:
 - Schwierigkeitsgrad der Trefferabfolge verändern (-/+)
 - Wurf-/Takedowntechniken anwenden (-/+)
 - Hebel anwenden, um auf den Boden zu bringen (+)
 - andere Techniken (+)
- Organisationsform verändern: Spiel mit einer Gruppe Wölfe und einer Gruppe Schafe spielen (+)

Zum Inhaltsverzeichnis

Kampfspiele: «Trefferspiel»

Gleichgewicht, Präzision und Ausdauer verbessern. Sinn für Rhythmus, Timing und Distanz entwickeln.

Zwei Ju-Jitsuka sind in der Bereitschaftsstellung und müssen versuchen, sich gegenseitig die Schulter zu berühren, ohne selber berührt zu werden. Sie zählen die Treffer. Wer am meisten Punkte sammelt, hat gewonnen. Die andere Person erhält eine Zusatzaufgabe.

Variationen

- Zielzone variieren:
 - Schultern (-)
 - Innen-/Aussenseite der Schenkel (+)
 - Zonen unterschiedlicher Ebenen verbinden (Schultern, Schenkel)(+)
 - ein Stück Gürtel hinter dem Kopf in den Kragen stecken als Objekt, das es zu fassen

gilt (+)

- Dauer der Übung erhöhen (+)
- Im Gleichgewicht auf einem Bein üben (+)
- Zusatzaufgaben variieren:
 - Stärkungsübungen machen (z. B. Rumpfbeugen, Liegestütze, Kniebeugen)(-/+)
 - Falltechnik ausführen
- Organisationsform verändern: gruppenweise (Möglichkeit zum Schaffen von Orientierungs- und Reaktionsbedingungen im Mehrrichtungskontext)(-/+)

Zum Inhaltsverzeichnis

Weitere Spiele: «Roboter»

Verschiedene Fortbewegungsformen und Techniken erleben. Bewegungskontrolle erlernen und sich dabei im Raum orientieren. Rasch und richtig auf externe Anweisungen reagieren.

Die Ju-Jitsuka sind zu zweit; eine Person spielt den Menschen, die andere den Roboter. Der Mensch dirigiert den Roboter mit Aktionsknöpfen, und der Roboter gehorcht ausschliesslich den empfangenen Befehlen. Ziel des Menschen ist, den Roboter entlang der Tatami-Linien unfallfrei an verschiedene Stellen des Dojo zu führen.

Basisaktionen des Roboters:

- die rechte Schulter berühren = rechts drehen (mit einem Tai-sabaki)
- die linke Schulter drücken = links drehen (mit einem Tai-sabaki)
- den Kopf oben berühren = anhalten
- den Rücken berühren = (erneut) starten

Variationen

- Komplexe Aktionen des Roboters einführen:
 - beide Schultern gleichzeitig = eine Serie direkter Faustschläge (Anzahl festlegen)
 - beide Hände berühren den Rücken = zweimal Parieren rechts/links (z. B. zweimal Gedan-barai, zweimal Soto-uke)
 - Kopf mit beiden Händen berühren = 360-Grad-Drehung (-/+)
 - Hüften mit beiden Händen berühren = zwei Fuss- oder Beinritte rechts/links (z. B. zweimal Mae-geri, zweimal Hiza-geri)
- Roboter: sich mit geschlossenen Augen bewegen (+)
- Organisationsformen variieren (+):
 - ein Mensch für zwei Roboter: Roboter unabhängig oder gekoppelt
 - mehrere Menschen und mehrere Roboter

Zum Inhaltsverzeichnis

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