

# Ju-Jitsu: Bewegungsgrundformen

Üben sie die verschiedenen Bewegungsgrundformen häufig und vielseitig, führt das im Gehirn zu starken Verknüpfungen und fördert eine gute allgemeine Bewegungssteuerung. Diese wiederum bildet die Basis, um schwierigere sportartspezifische Techniken und Bewegungsabfolgen zu erlernen.

## Inhaltsverzeichnis



### Balancieren: «Statuenspiel»

**Sich des Stabilität-Mobilität-Paars bewusst werden. Bereitschaftsstellung (Kamae) entdecken.**

Die Ju-Jitsuka laufen auf dem Tatami herum und müssen auf ein Signal hin in der zuvor von dir festgelegten Position stehen bleiben. Zum Beispiel:

- Füsse geschlossen und Beine gestreckt
- Füsse geschlossen und Knie leicht gebeugt
- Füsse offen, parallel auf einer Linie (in der Breite)
- ein Fuss vor dem anderen, auf derselben Linie (in Längsrichtung)
- Füsse offen, in der Diagonale (Breite und Länge)
- Füsse offen, in der Diagonale, Knie leicht gebeugt, Gewicht gleichmässig verteilt, Arme nach vorn gerichtet (damit sind die vier Grundkriterien der Bereitschaftsstellung Kamae erfüllt)

### Variationen

- Laufrichtung variieren: vorwärts, rückwärts, seitwärts (-/+)
- Fortbewegungsgeschwindigkeit erhöhen (+)
- Eine Abfolge von Schlägen verlangen, sobald die Halteposition stabilisiert ist (+)
- Übung zu zweit machen und sich auf das Signal hin einander gegenüber aufstellen, entweder frei oder spiegelbildlich (-/+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

### Ringern, raufen: «Händefangen»

**Sich des Umfelds bewusst werden. Aus einer günstigen Position heraus präzise und der Situation angepasste Schlagtechniken anwenden.**

Die Ju-Jitsuka sind in zwei Gruppen aufgeteilt; die einen haben Schutzmaterial, die andern nicht. Alle laufen frei auf der Matte herum. Auf dein Signal hin versuchen die ungeschützten Ju-Jitsuka, möglichst viele Personen der anderen Gruppe zu treffen (auf das Schutzmaterial).

## Variationen

- Schutzmaterial variieren (Pratzen, Schlagkissen) und dazu auffordern, bloss einen Materialtyp zu treffen (+)
- Treffer komplizierter gestalten: ein einziger Schlag oder eine Abfolge von Schlägen (realistische Zielzonen vorgeben: Üben von «skin touches» auf die Partnerin)(+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Rhythmisieren: «Verteidigung – Stopp»

**Sich nach vorgegebenem Rhythmus fortbewegen. In einer Angriffs-/Verteidigungssituation agieren/reagieren, passendes Timing, passende Distanz und passenden Rhythmus finden, um eine ganze Sequenz auszuführen.**

Du spielst verschiedene Musikstücke ab und forderst die Ju-Jitsuka auf, sich frei, aber im Rhythmus zu bewegen. Gleichzeitig bereiten sie sich auf einen Angriff und das im Vorfeld festgelegte Verteidigungsschema vor.

Sobald die Musik aufhört, bilden sich Zweierteams und wenden die Verteidigungsschemas an.

## Variationen

- Verteidigungsschema variieren:
  - Ausweichen, Parieren (-/+)
  - Ausweichen, Parieren, Schläge (+)
  - Ausweichen, Parieren, Hebel (+)
  - Ausweichen, Parieren, Würfe/Takedowns (+)
  - Hebel, Umdrehen am Boden, Transportgriff (+)
- Angriff bei jeder Sequenz variieren (-/+)
- Von jedem Partner verlangen, anders anzugreifen (+)
- Übung (Ausweichen, Parieren oder Ausweichen, Parieren, Schlagen) allein machen (-)
- Übung mit mehreren Partnern machen (+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Weitere Formen: «Angriff-Verteidigung, los!»

**Die Griffe und die Kontrolltechniken entwickeln, um die entsprechenden Verteidigungstechniken anwenden zu können. Die Arten der Griffe und der Kontrolltechniken je nach Angriffstyp (mit Körperkontakt oder aus der Distanz) unterscheiden.**

Die Ju-Jitsuka gruppieren sich zu zweit und legen ihre Rollen fest: eine Person greift an, die andere verteidigt sich. Sobald du «Hajime» sagst, greift Tori Uke an (mit Körperkontakt) und verwendet die von ihm gewählte Technik. Uke reagiert passend, dabei wendet er die von dir vorgängig festgelegten Selbstverteidigungstechniken an.

## Variationen

- Wurftechniken verwenden (-)
- Takedowns verwenden (-/+)
- Hebel verwenden (+)

- Distanz zwischen Tori und Uke variieren (-/+)
- Paarweise üben (+)
- Gruppenweise üben (+)

### [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## **Gleiten: «1-2-3 ich weiche aus»**

**Das Prinzip des Ausweichens erfassen und anwenden. Sinn für Rhythmus, Timing und Distanz entwickeln.**

Die Ju-Jitsuka verteilen sich zu zweit auf den Matten. Sobald du «Hajime» sagst, bewegen sie sich; wenn du «1», «2» oder «3» rufst, greift Uke an und Tori weicht je nach der gerufenen Zahl aus:

- 1 = Ausweichen rückwärts
- 2 = Ausweichen seitwärts
- 3 = Ausweichen mit Körperdrehung (rückwärts, vorwärts und abgeleitete Formen, etwa 45° in der Diagonalen)

## **Variationen**

- Übung durch Kombinationen ausbauen:
  - Ausweichen, Parieren (+)
  - Ausweichen, Parieren, Gegenschlag (+)
- Festlegen, wie Uke angreift (-)
- Übung alleine durchführen, indem man sich den Angriff vorstellt (-)
- Übung mit mehreren Partnerinnen machen und mehreren Angriffen ausweichen (+)

### [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**