

Ju-Jitsu: Die zwölf Lernbereiche der Selbstverteidigung

Die zwölf Lernbereiche in der Selbstverteidigung sind die Grundlage für das Erlernen des Ju-Jitsu. Diese Bereiche zu beherrschen, ermöglicht den Erwerb technischer Kompetenzen. In diesem Beitrag werden die zwölf Bereiche beschrieben, um sie besser zu verstehen.



Grundlage der Selbstverteidigungsprinzipien bilden die technischen Möglichkeiten (siehe dazu [den Beitrag zu den Selbstverteidigungsprinzipien](#)). Die zwölf Lernbereiche erlauben die Aufteilung des technischen Repertoires in spezifische Kategorien.

Der Inhalt der einzelnen Lernbereiche hängt im Ju-Jitsu vor allem von den erworbenen Kenntnissen ab. Es wird dringend geraten, zur Erweiterung des eigenen Spektrums die technischen Kompetenzen weiter zu entwickeln. Mit dem Trainieren aller Lernbereiche werden alle Ju-Jitsu-Aspekte abgedeckt und der technische Fortschritt der Ju-Jitsuka erweitert (Aufbauen der Kyu-Programme im Hinblick auf die Anforderungen der Dan-Programme).

Vertiefte Kenntnisse der zwölf Lernbereiche helfen dir dabei, deinen Unterricht schon ab Foundation-Niveau dem breiten Anwendungsfeld des Ju-Jitsu anzupassen.

Definitionen

1. Stellungen

Alle Haupt- und speziellen Stellungen im Stand oder am Boden (Shisei).

2. Fortbewegungen

Alle Techniken der Fortbewegung und Neupositionierung, um von einer Stellung in die andere zu gelangen (Shintai). Dieser Bereich umfasst auch die verschiedenen Falltechniken (Ukemi-waza).

3. Ausweichen

Alle Techniken, mit denen man einem Angriff durch partielle oder komplette Fortbewegung aus dem Weg gehen kann (Tai-sabaki).

4. Parieren

Alle Techniken, mit denen man einen Angriff blockiert oder umleitet (Uke-waza).

5. Schläge

Alle Techniken zum Austeilen von Schlägen mit verschiedenen Körperteilen (Ate-waza).

6. Würfe und Takedowns

Alle «Takedowns», mit denen man den Gegner zu Boden bringen kann. Dieser Lernbereich umfasst alle Kodokan-Techniken (Gokyo und nicht Gokyo) sowie alle hybriden, in der Selbstverteidigung angewendeten Wurf- und Takedowntechniken (Nage-waza).

7. Hebel

Alle Techniken mit Hebelwirkung auf Gelenke, um den Gegner in einer Selbstverteidigungs- oder Wettkampfsituation zu Boden zu bringen. Diese Luxationen können unterschiedliche Formen annehmen: Extension, Hyperextension, Torsion oder Flexion. Die wichtigsten Verteidigungshebel sind:

- Kote-gaeshi
- Kote-hineri
- Kote-mawashi
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-te-gatame
- Ude-garami
- Shiho-nage
- Kopf (Einwirken auf den Nacken, die Nase und die Augen)

Dieser Lernbereich umfasst auch alle Techniken zum Drehen und Immobilisieren des Gegners auf dem Bauch, um die Verteidigung mittels Kontrolle abzuschliessen.

Bestimmte Verteidigungshebel führen den Gegner direkt auf den Bauch.

8. Zur Aufgabe zwingen mit Kontrolltechniken

Die Kontrolltechniken lassen sich in drei Kategorien aufteilen:

- Immobilisierungstechniken: alle Bodentechniken, mit denen man den Gegner zu kontrollieren vermag, auf dem Rücken oder auf dem Bauch, unter Einsatz des

Körpergewichts.

- Festlegetechniken: alle Selbstverteidigungstechniken, mit denen man den Gegner auf dem Bauch kontrollieren kann, um seine Bewegungsfreiheit einzuschränken, und sich gleichzeitig selbst in einer stabilen Position zu halten vermag.
- Transporttechniken: alle Techniken, mit denen man den Gegner kontrollieren und ihn dazu zwingen kann, sich fortzubewegen oder aufzustehen. Diese Techniken lassen sich am Boden anwenden oder bei der Verteidigung direkt im Stand.

9. Zur Aufgabe zwingen mit Würgetechniken

Alle Techniken des Würgens zum Kontrollieren des Gegners. Haupttechniken:

- Unterbrechen der Blutzufuhr
- Unterbrechen der Sauerstoffzufuhr
- Kombination der beiden

Diese Techniken werden von blosser Hand, mit verschiedenen Teilen des Keikogi, einer Waffe vom Typ eines Stocks oder einem Alltagsgegenstand, etwa einem Gürtel, ausgeführt. Sie können im Stand oder am Boden zur Ausführung kommen, sowohl in der Selbstverteidigung als (teilweise) auch im Wettkampf.

10. Zur Aufgabe zwingen mit Hebeltechniken

Alle Hebeltechniken mittels Luxation durch Extension, Hyperextension, Torsion, Flexion oder Kompression, mit denen man den Gegner kontrollieren kann. Sie können im Stand oder am Boden zur Ausführung kommen, sowohl in der Selbstverteidigung als (teilweise) auch im Wettkampf.

11. Verteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

Alle Situationen, aufgrund derer sich die Mechanismen der Selbstverteidigung sowie die Entwicklung technischer und strategischer Schemata erlernen lassen.

12. Einsatz und Verwendung bestimmter Waffen und Alltagsgegenstände zur Verteidigung

Alle Möglichkeiten zur Verteidigung mit einer Waffe oder einem Alltagsgegenstand

Good Practice

Die sportartübergreifenden Trainingsformen zu den Bewegungs- und Spielgrundformen sowie die mit den Erscheinungsformen verbundenen Trainingsformen des Manuals Ju-Jitsu helfen dir dabei, deiner Gruppe auf Foundation-Niveau angepasste Trainings anzubieten.

Empfehlungen

- Alle Lernbereiche abdecken, um Zugang zu allen Ju-Jitsu-Aspekten zu vermitteln
- Technische Anwendung dem Zielpublikum anpassen
- Die für optimales Lernen erforderlichen pädagogischen Werkzeuge und Mittel

identifizieren

Reflexion

Mit den beiden folgenden Fragen laden wir dich dazu ein, das Vermitteln der zwölf Lernbereiche in der Selbstverteidigung zu überdenken. Mach dir erst selbst Gedanken, bevor du die Antwort der Experten liest.

Weshalb ist es wichtig, die verschiedenen Lernbereiche der Selbstverteidigung zu erlernen?

Antwort: Deckt man alle diese Bereiche ab, erhält man Zugang zu allen Ju-Jitsu-Aspekten und erarbeitet sich das grundlegende Verständnis für die Prinzipien der Selbstverteidigung.

Wie lassen sich die Lernbereiche in Abhängigkeit vom Zielpublikum entwickeln?

Antwort: Jeder Bereich entspricht einer speziellen Kategorie, aus der heraus sich Kyu-Programme entwickeln lassen. Die damit verbundene technische Vielfalt begünstigt das Ju-Jitsu-Lernen und -Weiterentwickeln schon ab Foundation-Niveau.

Zusammenfassung

Das Erarbeiten eines wirkungsvollen Verteidigungsschemas beruht auf der Kenntnis der zwölf Lernbereiche und dem Verstehen der Selbstverteidigungsprinzipien.

Quelle: [Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO