

Ju-Jitsu: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/ oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie werden von Ju-Jitsu- Expertinnen und -Experten formuliert und orientieren sich an der idealtypischen Lösung einer spezifischen Kampfkunstsituation.



Der nachfolgende Übungskatalog gliedert sich in drei Teile: Übungen und Spiele zu den Bewegungsgrundformen, Parcours zu den Bewegungsgrundformen sowie Übungen und Spiele zu den Spielgrundformen. Dabei erhältst du ergänzend zur Grundform jeweils Ideen zum Erleichtern und zum Erschweren.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen...

- Sich geschickt gegen einen oder mehrere Gegner verteidigen, und zwar in realistischen Angriffssituationen mit oder ohne Waffe
- Sich stehend oder am Boden mit dem richtigen Timing verteidigen unter Anwendung der Grundprinzipien der Selbstverteidigung
- Eine Situation mithilfe verschiedener Techniken beherrschen
- Unterschiedliche Situationen mit derselben Technik beherrschen
- Aus unterschiedlichen Positionen heraus und in alle Richtungen sicher fallen oder sich werfen lassen

Bewegungs- und Spielgrundformen

Um den Anforderungen ans Ju-Jitsu-Lernen und -Praktizieren gerecht zu werden, musst du dich mit bestimmten Bewegungs- und Spielformen näher auseinandersetzen. Verwende beim Schaffen von Lernsituationen primär Übungen, die den Besonderheiten des Ju-Jitsu am besten entsprechen. Gemäss Abbildung schlagen wir dir vor, den Schwerpunkt auf bestimmte Formen zu legen, weil sie dank interessanten Situationen das Lernen erleichtern.



Bewegungsgrundformen

- ▶ Laufen, Springen
- ▶ **Balancieren**
- ▶ **Rollen, Drehen**
- ▶ Klettern, Stützen
- ▶ Schaukeln, Schwingen
- ▶ **Rhythmisieren**, Tanzen
- ▶ Werfen, Fangen
- ▶ **Ringern, Raufen**
- ▶ **Rutschen**, Gleiten
- ▶ **Weitere Formen**



Spielgrundformen

- **Freie Spiele**
- **Reaktionsspiele**
- **Stafettenspiele**
- **Fang- und Versteckspiele**
- **Kampfspiele**
- Wurfspiele
- Passspiele
- Torschussspiele
- Rückschlagspiele
- **Weitere Formen**

- [Zu den Bewegungsgrundformen](#)
- [Zu den Spielgrundformen](#)

Mehr zum Thema

Die Prinzipien der Selbstverteidigung

Wer die Mechanismen der Selbstverteidigung verstehen will, muss sich ihre Prinzipien vergegenwärtigen. Sie ermöglichen es, während des ganzen Angriffs immer wieder technische oder strategische Entscheide zu fällen. Will man sich erfolgreich verteidigen, muss man eine bedrohliche Situation analysieren, einen passenden

Entschluss fassen und die richtigen Mittel zum Reagieren wählen.



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.



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