Arbeitshilfe für Anwendungsformen

Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

Um eine entsprechende Handlungssicherheit für die Prüflinge auf den 1. bis 3. Dan zu erlangen, hat das Lehrteam des JJVW einen Leitfaden mit den Standards für das Prüfungsfach erstellt.

1.0 Allgemeines

1.1 Schutzausrüstung

Mindestausrüstung

- Faustschützer.
- Spann-/Fußschützer.
- Tiefschutz Männer.

Optional

- Tiefschutz Frauen.
- Zahnschutz (empfohlen).

1.2 Konditionelle Voraussetzungen

Aus mangelnder Kondition ergeben sich oft technische Schwächen sowie unkontrollierte Handlungen, die zu Verletzungen führen können.

Der Prüfling sollte daher konditionell im Ausdauer- und Kraftbereich so trainiert sein, dass er 2 x 2 Minuten problemlos die „Freie Auseinandersetzung“ absolvieren kann.

1.3 Kriterien für die Bewertung der Aufgabe

- Taktisches Verhalten (Distanz, Deckung, Übersicht, Raumaufteilung, Timing, rationelle Bewegungen).
- Technische Exaktheit.
- Hohe Präzision.
- Dynamik.
- Reaktionsvermögen.
- Ökonomisches, koordiniertes und kontrolliertes Bewegen.
- Schnelligkeit.
- Bewegungssicherheit.
- Griffsicherheit.
- Kraftübertragung mit hoher Durchsetzungswahrscheinlichkeit.
- Hohe freie Verfügbarkeit von Ju-Jutsu-Techniken bzw. Technikkombinationen.

- Prinzipiengerechtes Verhalten bei der Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken unter erschwerten (realitätsnahen) Bedingungen.
- Partnerverhalten.
  Die Prüfungspartner sollen sich wechselseitige Erfolge ermöglichen.
  Dies erfordert besondere Umsicht und Rücksichtnahme im Umgang mit dem Prüfungspartner.
  Prüfungsaufgabe ist eine kontrollierte Auseinandersetzung mit dem Ziel, sich gegen den Widerstand des Gegners durchzusetzen.
- Sinnvolle Kombinationen unter Einsatz der Bewegungsformen.
  Der Fokus liegt auf einigen wenigen, dafür aber sicher und dynamisch beherrschten Techniken bzw. Technikkombinationen.
  Besser wenige Spezialkombinationen, die zu den eigenen Vorlieben und Fähigkeiten passen, die man häufig geübt hat und die leicht abrufbar sind.
  Hierdurch besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass die Kombinationen gelingen.
  Zu vermeiden sind: Zu viele verschiedene, aber zu selten geübte Kombinationen, die man nicht erfolgreich umsetzt. Hierunter leiden dann auch Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, was zur Unsicherheit führt.
- Bewertet werden keinesfalls Sieg oder Niederlage.
- Beide Ausführenden werden gleichzeitig bewertet.
- Die persönlichen Anforderungen aus den Wettkampfregeln Fighting Abschnitt1 gelten sinngemäß.

1.4 Vermeiden von Verletzungen

- Atemitechniken sind sind grundsätzlich nur mit Leichtkontakt erlaubt.
- Gerade Atemitechniken zum Kopf sind erlaubt

- Von allen Ausführenden wird eine besondere Rücksichtnahme erwartet; vor allem in Gefahrensituationen.

- **Nicht erlaubt sind:**
  - Techniken gegen die Augen.
  - Techniken zum Genitalbereich.
  - Techniken gegen das Kniegelenk.
  - Ellenbogentechniken zum Kopf.
  - Genickhebel.
  - Wirkungstreffer.

  - **Part 1**
    Distanzverhalten.
  - Auslage beachten.
  - Taktik: offensiv, defensiv.
  - Voraussetzungen schaffen.
  - Gelegenheiten nutzen.
  - Techniken exakt umsetzten.
  - Dynamische Ausführung der Atemitechniken.

- Atemitechniken mit geeigneten Bewegungsformen unterstützen.
- Hüfteinsatz.
- Atemitechniken sind auf geeignete Körperstellen des Prüfungspartners zu richten.
- Deckungsverhalten, Eigensicherung.
- Abwehr und Konter.

- Körperliche Unterschiede beachten:
  Manche Techniken eignen sich nicht im konkreten Verhältnis der eigenen körperlichen Gegebenheiten unter Berücksichtigung der körperlichen Gegebenheiten des Prüfungspartners.

2.0 Part 2

- Sauberer Wurfansatz – Eigensicherung. Beachten.
- Voraussetzungen schaffen.
- Gelegenheiten gewähren und nutzen.
- Wurf gegebenenfalls unter Einsatz einer Atemitechnik, um dadurch das Gleichgewichtsbrechen vorzubereiten.
- Gleichgewicht in Wurfrichtung brechen.
- Eigenbewegung des Prüfungspartners und dessen Kraft in dessen Bewegungsrichtung ausnützen.
- Grip and punch (gleichzeitiges Fassen und Schlagen) ist erlaubt.
- Kontrolle und Körperkontakt am Boden nach erfolgreichem Wurf beibehalten, um Techniken in Part 3 im unmittelbaren Anschluss ausführen zu können.
- Weitere Techniken vom Stand zum Boden: Hebel, Würger, Nervendruck-Übergänge; Kopfkontrollgriff.
- Gegentechniken anwenden.
- Würfe nicht auf Biegen und Brechen durchziehen (Verletzungsgefahr).
- Der Abbruch des Ansatzes einer Wurftechnik mit unmittelbarem Übergang zu einer anderen Technik unter Ausnutzung der Bewegung des Prüfungspartners erfüllt das Ju-Jutsu-Prinzip der Weiterführung.

- Körperliche Unterschiede beachten:
  Manche Techniken eignen sich nicht im konkreten Verhältnis der eigenen körperlichen Gegebenheiten unter Berücksichtigung der körperlichen Gegebenheiten des Prüfungspartners.

3.0 Part 3

- Technikvielfalt: – Haltetechniken – Hebeltechniken – Würgetechniken – Atemitechniken.
- Beide Prüfungsteilnehmer sind aktiv.
- Bewegungen des Prüfungspartners ausnützen und mit der Kraft des Prüfungspartners arbeiten.
- Grip and punch (gleichzeitiges Fassen und Schlagen) ist erlaubt.
- Schwerpunkt auf den Partner verlagern.
- Eigensicherung entweder durch Kontrolle des Partners oder Schutz des Körpers/Kopf