

# Ju-Jutsu

## Landeslehrgang Technik im TSV Ebergötzen

Am 05. September fand bei spätsommerlichen Temperaturen ein Landeslehrgang Technik mit dem Thema Verteidigung gegen Stock- und Messerangriffe gem. des Ju-Jutsu Prüfungsprogramms beim TSV Ebergötzen statt. Für diesen Lehrgang konnte Stefan Matthießen (5.Dan JJ) als Referent gewonnen werden. Stefan unterteilte den vierstündigen Lehrgang in zwei Teile, wobei sich der erste Teil dem Thema Verteidigung gegen Stockangriffe widmete.

Zuerst erklärte Stefan anhand von Flipcharts, auf welche Anforderungen es bei den einzelnen Graduierungen ankommt. Die Abwehr gegen Stockangriffe wird erstmalig im dritten Kyu gefordert und baut sich dann bis zum fünften Dan auf.

Zum Aufwärmen wurden weiche Schaumstoffsticks vielfältig genutzt. Die Ju-Jutsuka hatten sichtlich viel Spaß und haben im spielerischen Zweikampf ordentlich drauflosgeschlagen. Somit wurde direkt ein Gefühl für das Handling mit dem Stock aufgebaut und der Start in das Thema erleichtert. Auch die Koordination wurde beim Aufwärmen mit einem immer erweiterten Koordinationsflow geschult.

Aufbauend auf die theoretische Einführung zeigte Stefan verschiedene Technikkombinationen zu den Angriffen 1 bis 4. Diese bestanden u.a. aus einer Störtechnik, der Kontrolle des waffenführenden Arms und verschiedenen Entwaffnungsmöglichkeiten, wie dem „snaken“ oder einem Kreuzhebel. Beendet wurden die Kombinationen mit waffenlosen Folgetechniken oder dem Einsatz des Stockes für beispielsweise Atemitechniken. Hierbei waren die Teilnehmer\*innen ordentlich gefordert.

Der zweite Teil des Lehrgangs befasste sich mit der Verteidigung gegen Messerangriffe. Auch dieser Block baute sich ähnlich auf wie zuvor. Zuerst ist Stefan anhand von den Flipcharts die einzelnen Anforderungen des Prüfungsprogramms je Graduierungen durchgegangen. Die Verteidigungstechniken gegen Messerangriffe beginnen im zweiten Kyu und enden beim fünften Dan. Für das Aufwärmtraining wurde in diesem Teil des Lehrgangs das Messer mit einbezogen. Das Kinderlied „Head, Shoulder, Knee and Toe“ diente als Basis für einen „Warm-Up-Drill“, einen kleinen Kampf ums Messer. Anschließend standen die Messerangriffe 1 und 2 im Mittelpunkt. Stefan zeigte einige Technikkombinationen, welche die Anforderungen unterschiedlicher Graduierungen vereinten. Diese komplexen Kombinationen beinhalteten die Kontrolle des waffenführenden Arms, sowie die Ausweichbewegungen, die Eigensicherung und mögliche Stör- und Entwaffnungstechniken. Die letzte Technikkombination gegen den Messerstich von unten, wurde unter den Anforderungen des Prüfungsfaches „freie SV“ trainiert. Ein Drehstreckhebel bietet nach dem Block eine gute Kontrolle über den Angriffsarm. Bei diesem Hebel zeigte Stefan schließlich noch eine weitere Griffvariante und ließ sich dabei eine kleine Besonderheit einfallen. Diese Griffvariante gab er nämlich als Hausaufgabe zum weiteren Training im Verein auf. Eine witzige Idee!

Am Ende waren sich alle einig: der Lehrgang war ein voller Erfolg. Gerade nach der langen Pause durch die Corona-Pandemie, war die Vertiefung dieser beiden Prüfungsfächer sehr wichtig. Alle Sportler und Sportlerinnen konnten sowohl für ihre Prüfungsvorbereitung, als auch das Vereinstraining allgemein einiges lernen. Vielen Dank an Stefan für diesen spannenden Lehrgang mit vielen interessanten Einblicken!

