

Komplexaufgabe – worauf kommt es dem Prüfer an?

Todenbüttel hatte am vergangenen Samstag zum Prüfungsvorbereitungslehrgang I eingeladen. Referent Jens Dykow, 6. Dan Ju-Jutsu, Trainer-A Breitensport, ging auch diesmal wieder auf Punkte ein, die bei den letzten Prüfungen besonders in Auge gefallen waren: Hebel, Würfe, Gegentechnik (wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann), Komplexaufgabe und freie Anwendungsformen.

Nach der Aufwärmphase thematisierte Jens Dykow die Feinheiten bei Hebeln beispielhaft mittels Armstreckhebel zu Boden und Schwertwurf. Die Technik, egal welche, muss ordentlich vorbereitet werden: Sei es das Gleichgewicht brechen oder anderweitige „Beschäftigung“ des Partners. Der Körperückstoß muss nicht erst zum 2. Dan erlernt werden, sondern bietet sich, in einer Variante, als Abwehr eines Kettenangriffs an. Jens Dykow erarbeitete mit den Teilnehmern allerdings erst die Grundform des Wurfes, bevor die Variante für die Kettenabwehr geübt wurde. Anschließend wurde der Seitenriss, als Selbstfallwurf, thematisiert. Eins ist hier wichtig, wenn mit dem Körpergewicht die Erdbeschleunigung ausnutzen werden möchte, um Energie zu übertragen, dann darf die Distanz zwischen den Körpern nicht größer werden. Für die Gegentechnik gegen Wurftechniken, wurde der vorher geübte Seitenriss gegen eine große Außensichel genutzt. Gegentechniken funktionieren aber nur, wenn der Partner den Wurf durchzieht. Das muss nicht mit 120% sein, aber doch mind. 80%. Gegentechnik heißt immer mit der Energie, Position und Dynamik zu arbeiten, die der Partner einem liefert. Wenn dort nichts ist, wird auch die Gegentechnik schlecht – in der Regel sieht der Prüfer das und lastet dies dem Partner an, nicht dem Prüfling. Für das Training im Verein kann hier beispielsweise eingebaut werden, dass jedes 2.-3.-4.-mal die Gegentechnik nicht durchgeführt wird. Als weitere Variante, für Gegentechniken, wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann, demonstrierte Jens Dykow den Übergang in den Seitstreckhebel sowie den Übergang in die Kreuzhalte bei dem großen Hüftwurf. Dabei ging Jens auch nochmal auf Details bei den Basiswürfen ein, die als Vorkenntnisse bei den Dan-Prüfungen wichtig sind. Komplexaufgabe – worauf kommt es dem Prüfer an? Distanz, dass die Folgetechnik vorbereitet wird und sie soll möglichst für die eigene Person Sinn ergeben. „Ihr solltet darauf hinarbeiten, dass ihr einen Rhythmus habt, mit dem ihr schön arbeiten könnt“. Begonnen werden sollte außerhalb der Reichweite des Partners: Eröffnen kann man, in dem die Distanz überbrückt wird. Im Atembereich muss auf den Hüfteinsatz und die Deckung geachtet werden. Für die Kontrolle nach dem Wurf ist es zielführender einfache Techniken anzubringen, statt Zaubertechniken. Aufhebe- und Transporttechniken müssen hier nicht eingebaut werden, dies ist laut Aufgabenstellung auch nicht gefordert. Dies gilt im Übrigen für alle Prüfungsfächer, es sollte sich auf das konzentriert werden, was in der Aufgabe gefordert ist - schlimmstenfalls können so wertvolle Punkte verloren gehen bis hin zum Durchfallen. Bei der Komplexaufgabe sollte sich auf ein, zwei Kombinationen, die optimal zu einem passen, festgelegt werden und mit hoher Dynamik, Geschwindigkeit und Durchsetzungswahrscheinlichkeit durchgeführt werden (erst zum 3. Dan ist festgeschrieben, dass mehr als zwei Kombinationen beherrscht werden müssen). „Das ist eines der fünf Prüfungsfächer, die ich bereits beherrschen muss, bevor ich mir Gedanken über eine Prüfung machen kann. Die anderen Fächer sind die Bewegungsformen, die Fallschule, freie SV und freie Anwendung“, so die Meinung von Jens Dykow. Diese Elemente sollten in jedem Vereinstraining regelmäßig eingebaut werden, um optimal für die Prüfung vorzubereitet zu sein. Als letzter Tipp von Jens Dykow: „Bereitet eure Prüfung so vor, dass ihr schon mit den ersten drei Prüfungsfächern (Bewegungslehre, Fallschule und Komplexaufgabe) einen guten Eindruck hinterlasst.“