

Aufgabenstellung Sportabzeichen: Randori

Diese Aufgabe besteht in der freien Anwendung aus einem Teilbereich von Ju-Jutsu-Techniken (z.B. Bodenrandori, Atemirandori, ganzheitliches Randori, ...).

Die Form der Auseinandersetzung wird unter Berücksichtigung des Leistungsstandes (Graduierung, Alter, ...) der Teilnehmer vom Prüfer festgelegt. Das ist nicht auf die aus dem Prüfungsprogramm bekannten Randoriformen oder einem Randori nach JJ-Wettkampfgeln beschränkt, auch viele andere Formen sind denkbar.

Je nach der gewählten Form ist passende Schutzausrüstung zu tragen, so dass Verletzungen der Teilnehmer weitestgehend ausgeschlossen sind (z.B. Faust-, Fuß-, Schienbein-, Mund-, Kopfschutz usw.).

Im Vordergrund steht der kameradschaftliche Umgang mit dem Partner in einer freien Auseinandersetzung. Übertriebener Ehrgeiz hat hier nichts verloren und soll vom Prüfer sofort unterbunden werden!

Gut angesetzte Techniken sollen vom Partner zugelassen werden; ein Blockieren nur mit Kraft ist nicht gewollt. Ergibt sich allerdings aus einer schlecht angesetzten Technik eine gute Kontermöglichkeit, so sollte diese auch genutzt werden, solange dadurch nicht übertriebene Härte aufkommt.

Die Dauer der Auseinandersetzung beträgt zwei Minuten für Sportler unter 40 Jahren (reine Randorizeit, Pausen werden abgezogen). Ab 40 Jahren kann die Zeit auf eine Minute verkürzt oder eine Durchführung „in Zeitlupe“ vereinbart werden.

Der Prüfer vergibt unter Berücksichtigung des Leistungsstandes der Teilnehmer folgendermaßen Punkte:

0 bis 4 Punkte für das Partnerverhalten (0 = überzogener Ehrgeiz oder Härte, 4 = tadelloses Partnerverhalten)

0 bis 3 Punkte für Technikausführung (0 = keine klaren Techniken erkennbar, 3 = sehr gute Technikausführung gemäß dem Leistungsstand des Teilnehmers)

0 bis 3 Punkte für Distanz und Timing (0 = kein Gefühl für Distanz und Timing erkennbar, 3 = dem Leistungsstand entsprechend gutes Distanz- und Timinggefühl)

Beim JJ-Jugendsportabzeichen kann abweichend davon auch eine Bewertung anhand des Gesamteindrucks von 0 bis 10 Punkten erfolgen.

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn der Teilnehmer mindestens 6 Punkte erreicht hat.



Weitere Infos sowie Download Prüfungsbögen, Teilnehmerlisten und Prüfungskarten und Bestellung Urkunden / Aufnäher über Euren Landesverband oder unter www.ju-jutsu.de.

Ansprechpartner Jens Dykow (jensdykow@freenet.de) und Steffen Hecke (le) (steffenhecke@gm.x.de)

Trainingskarte Sportabzeichen: Randori

Zeitaufwand: Abnahme ca. 5 Minuten pro Teilnehmerpaar, zuzüglich kurze Nachbesprechung

Hilfsmittel: Schutzausrüstung und Hilfsmittel je nach gewählter Randoriform

Weiteres Material: Prüfungsbögen und Schreibstifte für die Teilnehmer

Organisationsform: paarweise im Raum verteilt oder je ein Paar in die Mitte

Trainingseffekte: Anwendung von Techniken gegen moderate Widerstände, Übersicht, Körper-, Timing- und Distanzgefühl, Ausdauer, etc.

• Führe mit Deinem Partner ein Randori durch.

Beispiele / Ideen für mögliche Randoriformen:

- Auseinandersetzung mit offenen Händen
- Klassisches Bodenrandori
- Bodenrandori mit verbundenen Augen
- Bodenrandori mit Atemi
- Randori nach Judokampfbregeln
- Atemirandori nur Beintechniken
- Randori nach Ju-Jutsu-Fightingregeln
- Messerkampf (Schaumstoff- / Markierungsmesser – Schutzbrille!)
- Stockkampf (gepolsterte Stöcke / Schaumstoffbalken – Schutzbrille!)



- **Der Sportabzeichenprüfer bewertet nach den Kriterien Partnerverhalten, Technikausführung und Distanz/Timing.**
- **Sofort nach Ende der Belastung misst Du deinen Puls für 15 Sekunden, Pulswert mal 4 notierst Du im Prüfungsbogen.**