

Aufgabenstellung Sportabzeichen: Abwehrfolge im Dreierkontakt

Für das DJJV-Sportabzeichen wird die Demonstration einer Verkettung oder eines Flows gefordert. Zur Auswahl stehen (es ist nur eine dieser Möglichkeiten zu demonstrieren):

- Abwehrfolge im Dreierkontakt
- Abwehr von Atemiangriffen
- Abwehr von Messerangriffen
- Weiterführungs- und Gegentechniken
- Stockdrill

Die Geschwindigkeit der Verkettung, die Auswahl der Techniken usw. soll dem Leistungsstand der Teilnehmer entsprechen. Ziel der Übung ist das Erreichen einer fließenden Bewegung insgesamt ohne Stocken oder Unterbrechungen.

Die Verkettung wird solange fortgesetzt, bis der Fluss abbricht oder ins Stocken gerät. Der Prüfer fungiert hierbei als Schiedsrichter und gibt ggf. Zeichen, wenn die Verkettung als beendet zu betrachten ist.

Die **Abwehrfolge im Dreierkontakt** kann gegen immer denselben oder gegen wechselnde Atemiangriffe gezeigt werden. Nach erfolgter Abwehr (bei Fortgeschrittenen sollten auch Hebel- und/oder Wurftechniken angesetzt werden) greift der Verteidiger nun den vorherigen Angreifer seinerseits mit einer Atemitechnik an, die dieser mit der Abwehrfolge im Dreierkontakt abwehrt und so weiter.

Die Verkettung gilt als abgebrochen, wenn ein Angriff nicht abgewehrt wird, wenn keine klaren Techniken mehr erkennbar sind oder ein Stillstand eintritt.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn jeder der beiden Partner mindestens die folgende Anzahl an Abwehrhandlungen im Dreierkontakt gezeigt hat (Richtwerte):

	JJ-Jugend sportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
Dreierkontakt	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. bis 5. Kyu	4	6	8	10	10	8	6	4	3
5.1 bis 4. Kyu		10	13	15	20	17	10	7	5
4.1 bis 1. Kyu			17	20	20	17	10	7	5
ab 1. Dan					25	20	15	12	10



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@mx.de)

Trainingskarte Sportabzeichen: Abwehrfolge im Dreierkontakt

Zeitaufwand: ca. 5 bis 10 Minuten für die Durchführung

Hilfsmittel: keine

Weiteres Material: Prüfungsbögen und Schreibstifte für die Teilnehmer

Organisationsform: paarweise freie Aufstellung im Raum

Trainingseffekte: Rhythmisierungsfähigkeit, Distanzgefühl, Automatisierung
Dreierkontakt

- **Beginne mit deinem Partner wechselweise die Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen einen Atemiangriff auszuführen.**
- **Ziel ist es, so viele Durchläufe wie möglich zu erreichen.**

Tipp: Einer der Partner sollte mitzählen, wie häufig er angreift – dies ist die für das Sportabzeichen geforderte Wiederholungszahl!



- **Reißt der Flow ab, könnt Ihr sofort einen neuen Versuch starten.**
- **Wenn jetzt die höchste bei einem Versuch erreichte Zahl an Durchläufen entsprechend der Richtwertetabelle ausreicht, könnt Ihr das Ergebnis für Euch beide in Euren Prüfungsbögen eintragen.**

Tipp: Mit moderatem Tempo anfangen und dann steigern!