

Aufgabenstellung Sportabzeichen: Weiterführungs- und Gegentechniken

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.

Bei **Weiterführungs- und Gegentechniken** sollen Hebel-, Würge-, Wurf- oder Halte-techniken angewandt werden. Die Verkettung kann im Stand oder am Boden stattfinden und auch vom Stand in den Boden wechseln oder umgekehrt. Die Vielfalt der Techniken sowie ihre Ausführungsform soll dem Leistungsstand der Teilnehmer entsprechen. Für Anfänger wäre auch die stetige Wiederholung derselben Übergänge (z.B. Armbeugehebel – Armstreckhebel oder Kipphandhebel gekontert mit Kipphandhebel) hinreichend.

Die Verkettung gilt als abgebrochen, wenn es einem der Partner nicht mehr gelingt, eine angesetzte Technik zu kontern, 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 Handlungen (Gegen- oder Weiterführungstechniken) gezeigt hat (Richtwerte):

WF / GT	JJ-Jugend-sportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
	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	2	3	3	3	3	3	3	2	2
5.1 bis 4. Kyu	X	4	4	4	5	5	5	4	4
4.1 bis 1. Kyu	X	X	5	5	5	5	5	4	4
ab 1. Dan	X	X	X	X	8	8	8	6	6



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 (steffenhecke@gmx.de)

Trainingskarte Sportabzeichen: Weiterführungs- und Gegentechniken

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: Automatisierung Weiterführungs- und Gegentechniken, Rhythmisierungsfähigkeit, Griffsicherheit, Reaktionsvermögen

- **Starte die Verkettung mit einem beliebigen Angriff.**

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

- **Dein Partner wehrt den Angriff ab und setzt eine Ju-Jutsu-Technik an, die Du mit einer Gegentechnik beantwortest. Dieser Ansatz wird wiederum gekontert und so weiter.**
- **Ziel ist es, möglichst viele Durchläufe ohne Bruch des Flows zu erzielen.**



- **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!