

Aufgabenstellung Sportabzeichen: Pratzendarbeit

Aufgabe ist es, von einem Partner gehaltene Pratzten oder Schlagpolster eine vorgegebene Zeit lang mit einer kontinuierlichen Folge von Atemtechniken (Hand, Ellenbogen, Fuß, Knie, ...) zu bearbeiten.

Die Pratztenhaltung soll von dem Partner während der Übung leicht variiert werden, so dass der Teilnehmer unterschiedliche Schlagwinkel und –höhen anwenden kann.

Die Techniken sollen dem Leistungsstand des Teilnehmers entsprechend vielfältig sein und in einer alters- und leistungsgerechten Form ausgeführt werden.

Wenn es dem Prüfer aufgrund des Leistungsstandes der Teilnehmer angezeigt erscheint, können anstelle von Pratzten auch andere Schlagziele verwendet werden, z.B. Weichbodenmatten, Softbälle oder dergleichen.

Das Tragen von Pratztenhandschuhen ist möglich.

Der Prüfer überwacht die korrekte Technikausführung. Saubere Technik geht hierbei vor Schlagwirkung. Bei zu unsauberen Techniken ist die Übung abubrechen (Verletzungsgefahr).

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn es dem Teilnehmer gelingt, mindestens die vorgegebene Zeit über kontinuierlich mit annähernd gleichmäßiger Geschwindigkeit und Intensität an den Pratzten zu arbeiten. Die Richtwerte in Sekunden sind der folgenden Tabelle zu entnehmen:

Pratzten / Schlagpolster	JJ-Jugendsportabzeichen				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	30	30	45	60	60	45	30	30	30
5.1 bis 4. Kyu		45	60	60	60	60	45	30	30
4.1 bis 1. Kyu			60	60	60	60	45	30	30
ab 1. Dan					60	60	45	45	30



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: Pratzendarbeit

Zeitaufwand: ca. 5 bis 10 Minuten für die Durchführung einschließlich Partnerwechsel

Hilfsmittel: Schlagpolster oder Pratzten, Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger

Weiteres Material: Prüfungsbögen und Schreibstifte für die Teilnehmer

Organisationsform: Partnerweise in freier Aufstellung im Raum

Trainingseffekte: Schnelkkraftausdauer, Rhythmisierungsfähigkeit, Distanzgefühl, Schlagtechnik, ...

1. **Prüfe, wo Du deinen Plus am besten messen kannst.**
2. **Nimm Aufstellung mit deinem Pratztenhalter.**
3. **Auf Kommando bearbeite die Pratzten kontinuierlich mit Atemtechniken.**



4. **Mindestdauer je nach Alter 30 bis 60 Sekunden. Ziel ist es, die gesamte Zeit über nicht nachzulassen.**

Tipp: Nicht zu schnell anfangen, lieber versuchen, die ganze Zeit über gleichmäßig schnell zu arbeiten!

5. **Sofort nach Ende der Belastung misst Du deinen Puls für 15 Sekunden.**
6. **Erzielte Dauer und Pulswert mal 4 trägst Du in deinen Prüfungsbogen ein.**

