

Aufgabenstellung Sportabzeichen: Abwehr von Atemiangriffen

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 der **Abwehr von Atemitechniken** aus der Lang-, Mittel- und/oder Kurzdistanz wehrt der Verteidiger den Angriff mit einer kurzen Fege-, Block- oder Weiterleitbewegung ab und wird sofort seinerseits zum Angreifer. So entsteht ein stetiges Wechselspiel aus Abwehr und Angriff.

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 gezeigt hat (Richtwerte):

	JJ-Jugendsportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
Atemiabwehr	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	3	4	5	6	6	5	4	3	2
5.1 bis 4. Kyu		6	7	8	10	9	8	6	4
4.1 bis 1. Kyu			9	10	10	9	8	6	4
ab 1. Dan					15	12	10	8	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 (le) (steffenheckele@gmx.de)

Trainingskarte Sportabzeichen: Abwehr von Atemiangriffen

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, Reaktionsvermögen, Automatisierung Handfegen

- Führe wechselweise mit Deinem Partner Atemi-angriffe- und -abwehr durch. Wer gerade abgewehrt hat, greift sofort seinerseits an, der andere wehrt ab, greift nun seinerseits wieder an und so weiter.**
- Ziel ist es, möglichst viele Durchläufe ohne Bruch des Flows zu erzielen.**

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!