

## Prüfungsvorbereitungslehrgang Ju-Jutsu

Am 23. Oktober referierten Mirja Straßburger, 3. Dan Ju-Jutsu und Jens Dykow, 6. Dan Ju-Jutsu, beim Akatuki Kiel e. V. zu den Schwerpunkten aus dem Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2. Kyu bis 5. Dan. Bis dato waren vorrangig Anmeldung zum 1. Kyu für die Landesprüfung eingegangen, daher setzten beide Referenten den Fokus auf Atemi-, Gegen- und Weiterführungstechniken aus diesem Bereich.

Nach Ju-Jutsu spezifischen Aufwärmern für Beintechniken startete Mirja mit dem Halbkreisfußtritt vorwärts, erst solo, dann mit Partner, in Kombinationen und schließlich an Pratzen. Auf die entscheidenden Kernelemente der Technik erinnerte Sie bei den jeweiligen Stufen immer wieder, sowie auch auf das Thema Höhe: Die Mindestvorgabe sollte nach Prüfungsordnung erfüllt werden, ansonsten ist es abhängig von den eigenen Fähigkeiten, wichtig ist die saubere Technikausführung. Bei Kombinationen tritt häufig die Frage auf: Mit oder ohne Festhalten am Partner? Hier muss bewusst sein, wie die weitere Kombination funktionieren soll. Auf keinen Fall darf das Festhalten genutzt werden, um das Gleichgewicht zu halten. Die Teilnehmenden hatten dann die Aufgabe Kombinationen auszuprobieren, mit und ohne Festhalten, sowie mit verschiedenen Distanzen und entsprechenden Bewegungsformen zu spielen. Zudem wurde das Thema Nothilfe angesprochen, dass ebenfalls in der Prüfung gezeigt werden kann. In der Technikprüfung sollte möglichst die Nothilfesituation ohne Schauspielerei demonstriert werden – da die meisten die Prüfung als rein technische Prüfung ablegen. Wenn die gesamte Prüfung unter dem SV-Charakter gemacht wird, kann die Nothilfesituation auch dementsprechend demonstriert werden. Als weitere Atemis aus dem Beinbereich wurden dann noch Fußstoß seitswärts, Fußstoß rückwärts und Halbkreisfußtritt rückwärts durchgenommen. Anschließend übernahm Jens mit dem Thema Hebel. Hier ging er auf die Feinheiten am Beispiel der Gelbgurttechnik Armstreckhebel zu Boden ein, um die Techniken, die schon bekannt sind zu verbessern – der Unterschied zwischen den unteren Kyu-Graden und den oberen Kyu bzw. Dan-Graden ist nicht, dass sie mehr Techniken können (auch wenn mehr in deren Prüfungsprogramm stehen). Tatsächlich geht es darum, die Techniken besser zu können. Daher nützt es nicht zu sagen, „Die Technik aus der letzten Prüfung ist abgehakt, die brauch ich nicht mehr.“, sondern Sinn ist es die Technik zu verbessern und sich weiterzuentwickeln (dynamischer, weniger Kraftaufwand, geschmeidiger etc.). Die Position, der Winkel, die Distanz und Höhe zum Partner sind alles Faktoren, kleine Nuance, die eine Technikausführung beeinflussen. Als Beispiel nahm Jens den Übergang zum Armstreckhebel zu Boden aus dem Dreierkontakt. Hieran verdeutlichte er die Feinheiten, bevor er verschiedene Eingänge und Varianten mit den Teilnehmenden übte. Dabei ging er ebenfalls auf die jeweiligen Faktoren ein, um die Technikausführung weiter zu verbessern. Um die entsprechende Position, Winkel oder Distanz zu erreichen, muss jeder für sich die richtige Bewegungslehre finden – denn jeder ist unterschiedlich groß, hat unterschiedlich lange Beine. Wenn von einem Trainier eine bestimmte Schrittfolge der Füße vorgegeben wird, ist das eine erste Lernstufe, eine gute Hilfestellung – in der eigenen Entwicklung sollte dann aber auf eine an sich angepasste Fußarbeit hingestrebt werden, um sich in die richtige Position und Stellung zu bringen.

Im zweiten Teil des Lehrgangs wurden Weiterführung und Gegentechnik von Jens und Mirja thematisiert. Hier sollte mit der Kraft des Angreifers gearbeitet werden - das Ju-Prinzip – ist in

diesen Prüfungsfächern am stärksten zu sehen. Daran sollte gearbeitet werden, weil es manchmal nur Nuancen sind, die den Unterschied zwischen Weiterführung und Technikkombination ausmachen. Bezogen auf den 1.Kyu startete Jens mit Weiterführung abgewehrter Atemi. Dies ist der einzige Bereich, in dem es sinnvoll ist, mit Atemi weiterzuarbeiten, wenn die Energie, die Position und Dynamik hinter der Energie ausgenutzt wird – in den anderen Bereichen ist es eher eine Notlösung. Verschiedene Möglichkeiten wurden demonstriert je nach Impuls des Partners. Anschließend übernahm Mirja nochmal mit Gegentechniken gegen Würger und Hebel, bevor der Lehrgang nach Beantwortung offener Fragen beendet wurde.