

Prüfungsvorbereitungslehrgang

In Vorbereitung auf die nächste Landesprüfung wurden nochmal Themenbereiche aufgearbeitet, in denen durch die Prüfer Verbesserungspotential gesehen wurde. Als Referenten waren im Norderstedter Dojo Mirja Straßburger, 3. Dan Ju-Jutsu und Jens Dykow, 7. Dan Ju-Jutsu, eingesetzt. Mirja übernahm den ersten Teil mit dem Bereich Komplexaufgaben. Im zweiten Teil ging Jens auf den Bereich Hebeltechniken ein, wobei sein Augenmerk vor allem für höhere Graduierungen darauf lag, dass hier die Feinheiten stimmen.

Zum Aufwärmen nutzte Mirja gleich eine Aufgabenstellung ähnlich der Komplexaufgabe zum Orangegurt: Der Partner bewegt sich passiv im Raum, während Tori einzeln Atemis mit den Händen setzt. Nach und nach wurden daraus Kombination, auch mit Beintechniken. Wichtige Punkte bei den Atemis sind neben der Dynamik, auch die Eigensicherung (Deckung, Blick dem Partner zuwenden), der Hüfteinsatz: „Eine Atemitechnik ohne Hüfteinsatz ist in meiner Welt nicht vorstellbar“ und das Absetzen vom Partner nach Abschluss der Technik(en). Mirja appellierte für einen häufigen Partnerwechsel, auch um aus der eigenen Komfortzone zu gelangen. Gerade auf einem Prüfungsvorbereitungslehrgang bieten sich viele Möglichkeiten dafür. Jeder bewegt sich anders und gerade im Bereich Atemi in Bewegung kann man sehen, wo man selbst steht, wie bewegt man sich, wie passe ich mich dem Partner an, wie gehe ich auf den Partner ein. Mehrere Techniken sollen in einer Kombination zu sinnvoller Aneinanderreihung ergänzt werden, in der Regel heißt das ein Seitenwechsel, weil dadurch die Hüftdrehung bzw. -vorspannung optimal ausgenutzt werden kann. Für die Prüfung empfohlen die Referenten 2 bis 3 Kombinationen zurechtzulegen, die automatisiert abgespult werden können und auf die eigene Physik (Hüftbeweglichkeit, Reichweite) abgestimmt sind. Wenn diese dann aus 2er oder 3er Kombinationen bestehen, wird kein Prüfer etwas sagen. Die Prüfer möchten sehen, dass diese sinnvoll eingesetzt und mit der Distanz gearbeitet werden kann, unter Eigensicherung und sauberen Techniken. Nach und nach wurde die Aufgabenstellung erweitert mit Wurf- und Kontrolltechniken.

Den zweiten Teil des Lehrgangs übernahm Prüfungsreferent Jens zum Thema Hebeltechniken. Im Ju-Jutsu wird immer von Prinzipien geredet, das ist das worauf ein Prüfer schauen soll und der Prüfling, auf jeden Fall im Dan Bereich, nach handeln sollte. „D.h. ihr kommt irgendwann an einen Punkt, an dem ihr die Schrittdrehung für eine Hebeltechnik nicht einfach nur nachmacht, die euch eurer Trainer mal gezeigt hat.“, so Jens. Tatsächlich funktionieren Hebeltechniken entlang gewisser Prinzipien. Benutze sie, um eine Kontrolle über Uke zu erlangen, Reaktionen zu erzwingen oder zum „Ausschalten“ des Angreifers. Das Prinzip beruht darauf Gelenke gegen ihre natürliche Bewegungsrichtung oder über ihre natürliche Bewegungsrichtung hinaus zu bewegen. Die Wirkung eines Hebels ist in erster Linie abhängig von der Hebellänge, der Hebelunterstützungsfläche, dem Freiheitsgrad des Gelenks sowie der Schmerzempfindlichkeit des Angreifers. Das Ganze funktioniert aber nur, wenn sich entsprechend bewegt wird. Das trifft also nicht nur auf Atemis zu, sondern auf alle Techniken. Auch Hebeltechniken haben, wie auch Atemis, einen gewissen Rhythmus: „Ich gehe zügig in die Vorbereitung des Hebels rein, denn sonst wird der andere den Hebel nicht zulassen, und je mehr ich mich dem Schmerzpunkt nähere, desto langsamer werde ich in der Ausführungs geschwindigkeit.“ Im Folgenden ging Jens dann nochmal theoretisch auf verschiedene Aspekte ein, die durch Bewegung zu erreichen sind: u.a. Biomechanik, Druck/Zug, Ausrichtung, Höhe, Distanz, Winkel, Geschwindigkeit, Griffsicherheit, Stabilität oder Eigensicherung. Anschließend wurden diese an einigen Beispielen demonstriert und geübt. Zudem wurden noch offene Fragestellungen der Teilnehmenden beantwortet.