

## Prüfungsvorbereitungslehrgang in Norderstedt

Am 25.04.2026 fand in Norderstedt beim Kodokan ein Prüfungsvorbereitungslehrgang unter der Leitung von Jens Dykow und Mirja Straßburger statt.

Im ersten Teil wendete sich Mirja dem Thema Anwendungsformen zu. Wir arbeiteten zunächst an Kombinationen, bei denen der Uke bereits zu Boden gebracht wurde. Anschließend wurden diese Kombinationen mit Angriffen von außen verknüpft und direkt ausgeführt. Dabei lag der Schwerpunkt auf schnellem Umschalten und konsequentem Handeln ("all in gehen"). Zweites Thema war die Weiterführung von Hebel-, Würge- und Wurftechniken. Im Vordergrund stand, eine spontane, sinnvolle Fortsetzung auf die Reaktion des Partners zu zeigen, ohne den Partner (z.B. durch Atemi) neu für die Technik vorbereiten zu müssen – die Vorbereitung soll in der Weiterführung ja gerade die Reaktion des Partners sein. Als Übungsform ließ Mirja in Teams unterschiedliche Reaktionen erarbeiten. Diese Reaktionen bekamen Nummern, wobei es auch eine Nummer dafür gab, dass gar keine Reaktion kam – sprich, der Ausführende muss seine erste Technik zu Ende durchführen. Dann zeigte jemand außerhalb des Sichtfeldes die verschiedenen Nummern an, der Ausführende wusste somit nicht, wie der Partner reagieren würde – einprogrammierte und zu Technikkombinationen mit Partnerhilfe degenerierte Pseudoweiterführungen sollten so vermieden werden.

Nach der Pause ging Jens noch speziell auf die Weiterführung von Atemitechniken ein – auch hier gilt es, auf die Störung durch den Partner zu reagieren (im Gegensatz zu einfach in seiner Kombination weiterzumachen). Neben einem kleinen Drill mit einfachem Blockwegfegen ging er einige Möglichkeiten durch, wie man in verschiedenen Positionen (innen oder außen vom Angreiferarm) sinnvoll auf die Abwehr reagieren kann, von einfach den Block wegnehmen bis hin zur Nutzung des Blockarms für schmerzhafte Knoten.

In einem kurzen Abschnitt zur Waffenabwehr ging es um die anfängliche sichere Abwehr des Waffenangriffs. Sie muss zur Mechanik der Waffe passen und in die Kontrolle des waffenführenden Arms münden und sollte den Verteidiger auch vor der zweiten Hand des Angreifers durch Positionierung oder Störtechnik in Sicherheit bringen. Beispielhaft wurden die Messerangriffe in den Winkeln drei und vier durchgegangen, um zu schauen, wie das Weiterrutschen der Waffe entweder zum Bauch (Block leitet nach unten) oder zum Hals (Block leitet nach oben) durch Aufnahme mit der zweiten Hand bzw. Ausweichbewegung der Hüfte entschärft werden kann.

Um die Sicherheit im Umgang mit den anscheinend zunehmend in Vergessenheit geratenen Namen der Ju-Jutsu-Techniken zu üben, gab es dann ein kleines Quiz – Jens zeigte Techniken, deren Namen jeder Teilnehmer notieren sollte. Bei der folgenden Auflösung konnte sich jeder selber kontrollieren und sich überlegen, ob vielleicht mal wieder in Blick ins Ju-Jutsu 1x1 hilfreich sein könnte.

Das Schlusswort thematisierte das Partnerverhalten. Interessanterweise ist das seit der Einführung des neuen Prüfungsprogramms spürbar schlechter geworden und schreckt inzwischen Sportler ab, sich einer Prüfung zu stellen. Prüfer können zwar über eine Bewertung mit einem Punkt im Partnerverhalten einen zu groben Prüfling aus der Prüfung nehmen, bevor es zu ernsthaften Verletzungen kommt, aber da jeder ein eigenes Empfinden hat, was zu ruppig für ihn ist und was ihm wehtut oder verletzt, ist das für Prüfer nicht einfach. Die betroffenen Prüfungspartner wollen häufig den betreffenden Prüfling nicht verpetzen – was also tun? Wir können es nur gemeinsam lösen. Sprecht miteinander. Es mag Überwindung kosten, einem Partner zu bitten, er möge vorsichtiger sein, oder, wenn der das nicht hinbekommt, um einen

Partnerwechsel zu bitten, aber es geht um Euch und Euren Körper. Wer niemals deutlich genug gesagt bekommt, dass sein Verhalten nicht angemessen ist, wird es nicht ändern. Wer sich nicht auf seine Partner einstellen kann, hat einen wesentlichen Teil seiner Entwicklung für eine höhere Prüfung noch nicht erreicht.