

# Freie Anwendungsformen im Ju Jutsu

27.02.2016 / Velbert  
Harald@Schreier

## A) AUFGABENSTELLUNG:

1) laut Prüfungsordnung des „JJ 1x1“

= Wettkampf / Randori (ähnlich wie der Allkampf aber kein Fighting-System!)

> es ist keine SV (es ist keine Gewichtsklasseneinteilung gefordert!)

> es ist kein Formenwettkampf (von einstudierten Techniken)

2) bewertet werden: Distanz, Deckung, Übersicht, *Raumaufteilung*, rationelles Bewegen (= keine unnötigen Luftnummern zeigen, etc.), prinzipiengerechtes Verhalten (= Ju Prinzip), beide Prüflinge werden bewertet

## B) REGELN :

- ca. 2 Minuten reine Kampfzeit incl. 1 Partnerwechsel

- kämpfen nach sportlichen Regeln / keine Selbstverteidigungstechniken

- keine Atemi im Stand zum Kopf sondern nur als Leichtkontakt zum Körper

- Haltetechnik 15 Sek., Hebel- Würgetechniken erlaubt, keine Ellenbogen zum Kopf!

C) **VORBEREITUNG IM TRAINING:** Die Kämpfer müssen lernen Treffer zu nehmen (Atmung & Kime)

Es sind **Angriff-** und **Abwehrsituationen** in **allen Distanzen** zu trainieren!

(= Distanz – Infight – Boden)

1) **Angriffe im Stand:** (inklusive Weiterführungstechniken)

1.1) **Atemi aus der Distanz + Takedown** >>> **Schwarzgurt (Braungurt ohne TD)**

= Stoppritt / Jab + Punch / Leberhaken / Clinch / Wurf nach Ju Prinzip

z.B. Körperwurf, Seitenriss, kleine Außenklammer, Beinrollwurf, DLTD, Single-Leg-TD

= mae geri / 2x Deckung herunterschlagen / Backside holen / ....  
(z. B.: Ausheber, Talfallzug, Doppelhandsichel)

= als Kontertechnik nach Tritt von Uke // Jab + Punch / Innen-Lowkick für kleine Innensichel

1.2) **Atemi während des Kontaktes** >>> **Schwarzgurt**

(ein- oder beidhändiger Griff am Revers oder Ärmel)

(offensiv) 1) durch Atemi punkten mit dem Ziel des weiteren Distanzkampfes

- Griff am Ärmel: Lowkicks + Fauststoß z. Kopf

- Griff am Revers: Haken z. Kopf + Kniestöße + Lowkicks

(offensiv) 2) durch Atemi den Takedown vorbereiten

- beidhändiger Griff am Ärmel / Innenlowkick (Uke zieht Bein weg) / Körperwurf etc.

- Griff einhändig am Ärmel oder Revers + Hammerfaust z. Kopf / Sichel; DLTD;

(defensiv) 3) durch Clinchen + Klammern die Atemis unterbinden

- wenn Uke schlägt, durch Heranziehen und Clinchen die Angriffe wirkungslos machen / ggfs. Takedowns ausführen



# Freie Anwendungsformen im Ju Jutsu

27.02.2016 / Velbert

Harald@Schreier

## 1.3) Atemi-Abwehr im Stand: >>> **Gelbgurt, Grüngurt, Braungurt**

- a) Ausweichen = weg von der Schlaghand
- b) Deckung.
  - > offensiv: Deckung mit Auslage und seitlichem Kopfschutz  
keine Tiefblöcke mit dem Unterarm (= fehlender Kopfschutz)  
>> anschließend aktiv von der langen Distanz gesichert in den Infight heranarbeiten - siehe NR. 1.1)
  - > defensiv: Volldeckung als **Distanzüberbrückung** >>> **Schwarzgurt**  
aus der Stand-Distanz > Infight (Kontakt) > Takedown > Boden
  - > durch Auflaufenlassen mit geschlossener Deckung und Klammern in den Clinch gehen + Atemi unterbinden (*Uke: Angriff mit mae geri + Jab + Punch*)
    - Volldeckung / frontales Körperabbiegen durch Kopf auf Ukes Brust
    - Volldeckung / DLTD oder Single-Leg-TD
    - Volldeckung / mit Lowkickblock / Clinch / Wurf nach Ju Prinzip

## 2a) Submissions im Boden nach individuellem Takedown:

(Haltegriffe, Atemi, Hebel, Würger = Basics trainieren!)

### >>> **Orangegurt, Blaugurt, Schwarzgurt**

- >> Weiterführungstechniken + Verfolgungsjagd spielen als Vorübung
- a) Frontal-Side-Mount > Front-Choke, Armstreck-, Armbeugehebel, Hammerfaust
- b) Cross-Side-Mount > Americana, Francesa, Cross-Side-Choke, Kniestöße
- c) Middle-Mount > Genickstreckhebel, Würgen mit der Handkante, Francesa
- d) Guard-Position > Americana, Guillotine, Kreuzifix
- e) Top-Half-Guard-Position > Crushed-Americano, Side-Choke
- f) Bank (seitliche) > diagonal überrollen in Backmount v.u. + Mata Leon
- g) Bank (Nord-Süd) > Anaconda-Choke, Guillotine
- h) Knee-Mount > Reverse-Anaconda-Choke, Atemi + Beinstreckhebel

## 2b) Würfe und sonstige Takedowns in Form von „Übergang-Stand-Boden“

(= ständige Kontrolle von Uke) >>> **Blaugurt,**

- 1) Hüftfegen > Frontal-Side-Mount
- 2) Beinrollwurf > Cross-Side-Mount
- 3) Kopfwurf > Middle-Mount
- 4) Hebezugfußhalten > Knee-Mount
- 5) Kopfbzug > Bank (nord-süd oder seitlich)
- 6) kleine Außenklammer > Half-Guard oder Frontal-Side-Mount
- 7) Seitenriss > Frontal-Side-Mount (Cross-Side-Mount)
- 8) Double-Leg-Takedown > Cross-Side-Mount
- 9) Talfallzug > Middle-Mount (Cross-Side-Mount)
- 10) Single-Leg-Takedown > Übersteiger / Cross-Side-Mount

## 2c) Abwehr im Boden: >>> **Schwarzgurt**

- aa) - 3er-Kontakt-Prinzip unter Middle Mount > in Front-Choke (keine Distanz zu Uke aufbauen sondern eng klammern)
- ab) - Block + Eingang in den Kimuara (Americano)



# Freie Anwendungsformen im Ju Jutsu

*27.02.2016 / Velbert*

*Harald@Schreier*

ac) - Kopf heranziehen / Upa (= Schulterrolle)

b) Escapes aus Haltetechniken >>> **Blaugurt**

> Frontal-Side-Mount

/ Escape durch Beinschwung über Ukes Kopf

/ Escape durch Längsrolle zu Uke mit Schulterhebel in Bauchlage

> Cross-Side-Mount

/ Wagenheber

/ Upa (= Schulterbrücke)

/ Shrimp in die (Half-) Guard

> Middle-Mount

/ Upa (= Schulterbrücke) in Guard / Guard-Escapes / ....

/ Shrimp in die (Half-) Guard

> seitliche Bank

/ seitliche Rolle durch Armklammern

> Nord-Süd-Bank

Uke fasst Rumpf/ Arm klammern + diagonaler Escape unter Uke in die CSM

Uke würgt / Unterarm vor dem Hals erfassen + diagonaler Escape unter Uke in den Kimura

### 3) Finten und Ju-Prinzip bei den Takedowns beachten >>> **Blaugurt**

- zur besseren Durchführbarkeit der Technik

- ökonomisch kämpfen

z.B.: Finten

a) Fußfeger andeuten > Kopfbzug in statische Lücke

b) kleine Innensichel andeuten > große Innensichel oder Körperwurf

z.B.: Ju Prinzip

a) Uke schiebt = Seitenriss; Schulterwurf; Kopfwurf; Hebezugfußhalten

b) Uke zieht = gr. Aussensichel; gr. Innensichel; Beinklammer

### 4) Rollenspiele im Kampf trainieren: >>> **Schwarzgurt**

Das eigene Kampfverhalten muss aus verschiedenen Gründen flexibel an den jeweiligen Uke ausgerichtet werden. Hierbei können folgende Faktoren von Uke und Tori eine Rolle spielen:

- Größe und Gewicht

- körperliche Stärke

- technische Überlegenheit

- Kondition

a) aktiver Standkämpfer gegen passiven Grappler

b) aktiver Standkämpfer gegen aktiven Grappler

c) im Boden = bei Bodenlage des Partners angreifen + Halteposition suchen

Beispiele: Einstieg über Lowkick zur Beifixierung von Uke .....

d) aus allen Haltepositionen angreifen + verteidigen (Beispiele siehe Nr. 2 und 4)



# Freie Anwendungsformen im Ju Jutsu

*27.02.2016 / Velbert  
Harald@Schreier*

## Übersicht der Aufgabenstellungen im Prüfungsfach der „Freien Anwendungsformen“: (Kurzform)

### **GELBGURT:**

- Zweikampf mit offenen Händen
- keine Kopftreffer (nur angedeutet)
- Trefferfläche ist sonst der ganze Körper, auch die Beine
- Leichtkontakt ohne Wirkungstreffer
- Ziel = freie Anwendung von Abwehrtechniken, Deckung und Bewegungsformen (Meidbewegungen, Distanzen)

### **ORANGEGURT:**

- Bodenrandori nur Grappling, keine Atemi oder Nervendrucktechniken erlaubt
- Beginn des Randori sofort nach Takedown
- beide Prüflinge müssen mindestens jeweils 1 x zu Boden gebracht werden
- Ziel = Haltegriffe (15 Sek.), Würger, Hebel (außer Genickhebel)

### **GRÜNGURT:**

- „Boxkampf“ mit Handschuhen (Fauststöße und Faustschläge)
- keine Kopftreffer (nur angedeutet)
- Trefferfläche liegt oberhalb der Gürtellinie
- Leichtkontakt ohne Wirkungstreffer
- Ziel = Fausttechniken, Deckung und Bewegungsformen (Meidbewegungen, Distanzen)

### **BLAUGURT:**

- „Judorandori“ (im Bereich der Wurf- & Bodentechniken)
- nur Grappling, keine Atemi oder Nervendrucktechniken erlaubt
- Beginn des Randori im Stand
- Ziel = Takedowns aller Art und Bodenrandori wie beim Orangegurt

### **BRAUNGURT:**

- „Atemi-Randori“ (Atemitechniken aller Art)
- Trefferfläche ist der gesamte Körper inklusive Kopf und Extremitäten (außer Ellenbogen zum Kopf)
- Ziel = Anwendung aller Atemitechniken, Deckung und Bewegungsformen wie beim Grüngurt (Meidbewegungen, Distanzen)

### **SCHWARZGURT:**

- „Ju Jutsu-Randori“ (alle Atemi + Grappling) im Stand beginnend
- Trefferfläche ist der gesamte Körper inklusive Kopf und Extremitäten (außer Ellenbogen zum Kopf)
- Leichtkontakt ohne Wirkungstreffer
- Ziel = Anwendung aller Atemitechniken, Deckung und Bewegungsformen wie beim Grüngurt (Meidbewegungen, Distanzen) in Kombination mit Takedowns aller Art und Bodenrandori wie beim Blaugurt

Entsprechend der Aufgabenstellung sind Schutzausrüstungen Pflicht oder empfohlen.  
Ein Prüfer fungiert als Kampfrichter auf der Matte.

