

5. DAN

Jiu Jitsu

5. DAN Jiu-Jitsu

1	Ebo-No-Kata	2
1.1	Entstehung der Ebo-No-Kata	2
1.2	Verantwortlichkeit	2
1.3	Allgemeines	2
1.4	Eröffnungszeremonie	3
1.5	Beschreibung der Techniken	4
1.5.1	Kontaktangriffe	4
1.5.2	Clinchangriffe	9
1.5.3	Distanzangriffe	14
1.5.4	Bewaffnete Angriffe mit Tanto und Kaibo	19
1.5.5	Abschlusszeremonie	25
2	Itsutsu-no-kata	26
2.1	Entstehung der Itsutsu no Kata (Die fünf Technik)	26
2.2	Beschreibung der Techniken	26
3	Sportliche Abwehr	30
3.1	Abwehr in den Bodenlagen	30
3.2	Übergang Stand Boden	30
3.2.1	Toris Weiterführung	30
3.2.2	Ukes Angriff/Wurf	30
3.3	Tori Unterlagen	31
3.3.1	Uke im Stand und versucht atemi zu machen	31
3.3.2	Uke zwischen den Beinen	31
3.3.3	Uke Reitsitz	32
3.3.4	Uke von Hinten	33
3.3.5	Uke kniet seitlich	33
3.3.6	Beinhebel Technik	33
3.4	Tori Oberlagen	34
3.4.1	Uke atemi	34
3.4.2	Tori zwischen den Beine	34
3.4.3	Tori Oberlagen	34
3.5	Übungsform	35
4	Lehrbefähigung / Theoretische Kenntnisse	37
4.1	Jiu-Jitsu als Lifetime Sportart	37
4.1.1	Definitionen	37
4.1.2	Impakt auf das Training	38
4.1.3	Zu trainierende Fähigkeiten	39
4.1.4	Kata, la crème de la crème, ou bien ?	39

1 Ebo-No-Kata

1.1 Entstehung der Ebo-No-Kata

Die E-Bo-No-Kata wurden entwickelt von den beiden niederländischen Jiu-Jitsu-Ka



Wim Boersma (9th DAN); 29 Mai 1923 - 23 Juni 2005



Mario den Edel (8th DAN)

Der Nestor des niederländischen Jiu Jitsu. Als 9. Dan Jiu-Jitsu (auch 8. Dan Judo) war er die höchste graduierte Person in den Niederlanden. Zusammen mit Mario den Edel schuf er die E-Bo-No-Kata sowie das moderne Jiu-Jitsu-Bildungssystem, das auf dieser Kata basiert.

1.2 Verantwortlichkeit

Bei dem hier vorliegenden Text handelt es sich um eine Übersetzung der offiziellen Beschreibung der Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu (NGCJJ) des Judo Bond Nederland - siehe JBN Website-Version sowie die Bilder von jiu-jitsu.nl.

Übersetzung und Gestaltung von Jacques Cosson und Bernd Heinrich - Sektion Jiu-Jitsu traditionell im Württembergischen Judoverband.

1.3 Allgemeines

- Jede Verteidigung beginnt abwechselnd von Startposition 1 oder Startposition 2. In Startposition 1 hat Tori Joseki auf seiner rechten Seite und in Startposition 2 auf seiner linken Seite.
- Der Abstand beträgt 4 Meter. Nach Abschluss einer jeden Gruppe gehen Tori und Uke beide wieder auf die ersten Startpositionen 1 bzw. 2 um dort ihre Kleidung in Ordnung zu bringen.
- Nach jeder Verteidigung nimmt Tori, nachdem er Abstand von Uke genommen hat, eine Grundverteidigungshaltung (Kamae) an. Uke stellt sich in Shizentai hin und beide haben Blickkontakt.
Uke senkt anschließend den Blick und steht etwas enger um zu zeigen, dass er nicht mehr

2 Itsutsu-no-kata

2.1 Entstehung der Itsutsu no Kata (Die fünf Technik)

Itsutsu no Kata wurde als Teil Kodokan Kata 1887 durch Dr. Jigoro Kano eingeführt. Dr. Kano studierte an der Tenjin Shinyoryu Jujitsu-Schule, zuerst unter HachinosUke Fukuda, dann unter M. ISO und für acht bis neun Jahre bei Keitaro Inoue bevor er Kodokan Judo entwickelte. Er erlernte Itsutsu no Kata Tenjin Shinyoryu an der Jujitsu-Schule. Diese Kata wurde als „Okuden“ (die letzte zu unterrichtende Fähigkeit) und durch Einzelunterricht durch den Meister der Schule unterrichtet. Entsprechend der Aufzeichnung Tenjin Shinyoryu Jujitsu-Schule, sind die Namen der Techniken wie folgt:

1. Oshikaeshi (Ununterbrochener Druck)
2. Eige (fallen durch Aufsaugen)
3. Tomo-wakare (Trennung)
4. Roin (Zug des Meerswoege)
5. Settsuka-no-wakare (sofortige Trennung)

Dr. Kano erkannte, dass das Itsutsu no Kata die Grundregel der maximalen Leistungsfähigkeit zeigte, dennoch waren die würdevollen Bewegungen den Bewegungen des Universums ähnlich. Dr. Kano hielt diese Kata für einen Teil des Judo. Dr. Kano machte sich Gedanken, die Techniken umzubenennen, starb aber, bevor er ihnen einen Namen geben konnte. Daher werden die fünf Formen der Itsutsu no Kata nur durch eine Zahl gekennzeichnet. Die Weise, in der Kodokan diese Kata durchführt, unterscheidet sich zu der Durchführungsweise der Tenjin Shinyoru Schule.

Ippon me (erste Form) demonstriert folgende Grundregel: Der rationalisierte, ununterbrochene Angriff bringt die Niederlage, sogar gegen eine starke Energie

Nihon me (zweite Form) demonstriert die Grundregel des Verwendens der Energie des Angriffs des Konkurrenten, um ihn zu besiegen.

Sanbon me (dritte Form) demonstriert das Prinzip des Strudels, wobei der innere Kreis den äußeren Kreis kontrolliert.

Yonhon me (vierte Form) demonstriert das Prinzip der Kraft der Gezeiten des Ozeans: die Gezeiten ziehen alles am Ufer liegende in den Ozean, egal wie groß es ist.

Gohon me (fünfte Form) demonstriert das Prinzip des Nachgebens: wenn große Energien aufeinander treffen, gibt man nach, um zu verhindern, dass beide zerstört werden.

2.2 Beschreibung der Techniken

Tori (auf der rechten Seite von Shomen aus gesehen) und Uke stehen ungefähr 7 Meter auseinander.

Sie führen im Stand eine Verneigung zu Shomen und zu einander durch.

Sie machen einem Schritt vorwärts mit dem linken und dann mit dem rechten Fuß und stehen in Shizen-hontai; ungefähr 5 Meter auseinander

Es gibt keine Pause zwischen den einzelnen Techniken

5. DAN Jiu-Jitsu

Ippon me Uke rückt vorwärts mit Ayumi-ashi, beginnend mit dem linken Fuß, zur Mitte der Matten vor und steht in Shizen-hontai.

Dann nähert sich Tori Uke langsam mit Ayumi-ashi, beginnend mit dem linken Fuß und hebt dabei die rechte Hand an, während er sich bewegt. Dann geht er vorwärts, in einem geringfügigen Winkel nach links, bis seine rechte Schulter und sein rechter Fuß die Ukes fast berührt. Er setzt dann seine Hand leicht auf die Brust von Uke, Daumen und kleiner Finger sind gespreizt.

Tori schiebt Uke nach hinten indem er mit der Handfläche (der rechten Hand) Druck ausübt. Der Druck wird rollend ausgeübt – beginnend mit dem kleinen Finger über den die anderen Finger zum Daumen hin.

Uke geht in kleinen Schritten rückwärts, beginnend mit dem linken Fuß, um sein Gleichgewicht zu behalten.

Während Uke anfängt rückwärts zulaufen, macht Tori einen Schritt vorwärts mit dem rechten Fuß und dann mit dem linken Fuß, während Tori vorwärts läuft drückt er stetig mit der rechten Hand auf Ukes Brust. Tori läuft, mit zwei kleinen Schritten vorwärts und erhöht die Schrittgröße stufenweise.

Uke, nicht imstande, mit Tori schritt zu halten, verliert schließlich seine Balance an dem Punkt, an dem Tori mit seinem rechten Fuß vorkommt, und ihn mit seinem rechten Arm stark wegstößt/vorstößt. Uke fällt rückwärts sehr flach; fast wie ein Brett.

Nihon me Nach Abschluss des Ippon me, geht Tori mit seinem rechten Fuß zurück und nimmt die Shizen-hontai Haltung an. Während Tori mit seinem rechten Fuß zurückgeht, nimmt er seine rechte Hand wieder zu seinem Körper zurück.

Uke sitzt, solange Tori seinen rechten Fuß zurückzieht (TIP: Uke stellt sich so auf, als ob er von Tori wie durch die Seile einer Marionette an der rechten Hand geführt wird.). Setzt sein rechtes Knie auf die Matte und hebt sein linkes Knie an. Beim Aufstehen, hält Uke seine rechte Shuto Hand an seiner (Ukes) Taille, wobei die Finger gerade in Toris Richtung zeigen. Dann steht er und stürzt vorwärts auf seinen rechten Fuß, als ob er mit seiner rechten Hand in die Mitte des Abdomen von Tori stechen will.

Tori tritt mit seinem linken Fuß zurück, dreht seinen Körper nach links, und ergreift die Außenseite des rechten Handgelenks von Uke mit der linken Hand und setzt seine rechte Hand innerhalb des Unterarms von Uke. Dabei zieht er Uke aus der Balance nach vorne weg. Während Tori zieht, fällt er auf sein linkes Knie und wirft Uke nach unten auf die Matte.

Uke rollt seitwärts über seine Zehen (rechts) und schlägt die Matte mit seiner linken Hand (wie bei Koshiki-no-kata)

5. DAN Jiu-Jitsu

Sanbon me Sofort breitet Tori mit seinem linken Knie auf der Matte seine Arme zu seiner Seite aus, wie bei einem chinesischen Phönix (Fenghuang als Glückssymbol, Pfau ähnlich Vogel) und lehnt sich beim Aufstehen etwas nach vorne. Gleichzeitig hebt Uke sein rechtes Knie hoch und sein linkes Knie auf der Matte auf, ohne Pause direkt nach der Seitwärtsrolle von Nihon me. Dabei sind seine Arme zu seiner Seite, wie die eines chinesischen Phönix ausgebreitet und lehnt sich etwas nach vorne beim Aufstehen. Seine Handflächen, mit natürlich gespreizten Fingern, zeigen nach vorne.

Sie kreisen um einander, nach links, in Form einer kleinen Spirale. Sobald sie die Mitte der Matte erreichen, sollten sie sich gegenüber stehen, wobei Shomen auf der linken Seite von Tori ist. Sie lassen ihre Arme kreuzen. Ihre linken Arme sind jeweils oberhalb vom Partner. Tori und Uke drücken sich mit ihren rechten Armen hoch und drücken mit ihren linken Armen nach unten. Sie drehen sich ohne Pause nach links weiter, mit erhöhter Geschwindigkeit, dann bricht Tori Ukes Gleichgewicht zu Ukes vorderer Ecke. Gleichzeitig setzt Tori seine Füße neben den rechten Fuß von Uke und lässt sich auf seine linke Seite fallen. Während Tori fällt, zieht er Uke in einem Bogen mit seiner linken Hand herunter und drückt nach oben, rechts mit seiner rechten Hand.

Uke fliegt über Toris Körper und führt ein großes rechtes Zenpo-kaiten-Ukemi in Richtung der linken Ecke der Matten

Yonhon me Uke steht dann in der linken Ecke in Shizen-tai.

Tori steht langsam auf und geht in den hinteren Teil der rechten Ecke und bleibt dort in Shizen-tai in Richtung Uke.

Toris Blick bleibt in Richtung Uke und macht mit seinem linken Fuß einen Schritt zurück in seine linke Ecke, senkt seinen Körper und schwingt seine Arme nach hinten zu seiner Linken Seite, als ob er ein Netz werfen will, und beugt sich nach vorne. Dann läuft er in Ukes Richtung mit Ayumi-ashi, mit stufenweise zunehmender Geschwindigkeit und schwingt seine Arme nach vorne und oben. Tori läuft über 1 Meter vor Uke und streckt seinen Armen in die Höhe, die Handfläche zeigen nach vorne. Sein Körper ist völlig gestreckt und beide Fersen sind oben. Er holt Luft und bringt dann seine Arme seitlich auf seine Schulterhöhe, wenn er seiner Fersen auf der Matte absetzt. Danach geht er langsam einige Schritte zurück; beginnend mit dem rechten Fuß. Tori legt seinen rechten Ellbogen auf Ukes Brust und versucht, Uke rückwärts zu drücken. Kurze Pause bis Uke beginnt rückwärts zu gehen.

Uke geht dann mit dem rechten Fuß in kleinen Schritten zurück.

Tori schiebt Uke mit dem rechten Arm in kleinen Schritten weiter. Wenn Uke sein Gleichgewicht nicht länger halten kann, lässt sich Tori auf sein linkes Knie fallen und wirft Uke rückwärts. Gleichzeitig bringt Tori seinen linken Arm zu seinem Körper.

Uke führt einen Ukemi (normal, rückwärts) und richtet sich in den Sitz auf.

5. DAN Jiu-Jitsu

Gohon me Tori und Uke stehen auf. Tori geht in die linke Ecke zurück und Uke in die rechte Ecke. Sie sind 8 Meter auseinander und stehen mit dem Rücken zu einander in Shizen-hontai. Nachdem sie Luft geholt haben, stellen sich Tori und Uke mit ihren rechten Füßen im rechten Jigotai auf, und strecken gleichzeitig ihre Arme zur Seite heraus als ob sie eine große Kugel halten würden. Sie drehen ihre Körper vollständig nach links, durch eine Drehung um ihre linken Füße und stellen sich gegenüber. Sobald sie sich gegenüber stehen, fangen sie an, mit zunehmender Geschwindigkeit, aufeinander zuzulaufen, beginnend mit ihrem rechten Fuß. Kurz bevor sie zusammenstoßen würden, lässt sich Tori mit der linken Außenseite seines Fußes und seinem rechten Fußes vor Ukes rechten Fuß fallen, mit einer Drehung seines Körpers nach links. Dabei landet er auf seiner linken Seite, die Hände auf seinem Abdomen, 90° zur Kata-Achse. Uke fällt über Tori mit einem rechten Zenpo-kaiten-ukemi und geht in den Stand.

Kata-Ende Tori steht auf und beide gehen zu der ursprünglichen Position zurück. Sie gehen, beginnend mit dem rechten Fuß, rückwärts. Sie grüßen sich und anschließend Shomen ab.

Quellennachweis: <http://perso.orange.fr/pelletier.ander matt/57itsutsu.htm>

Jiu Jitsu

JC

3 Sportliche Abwehr

Der Anwärter zum 5. Dan ist dazu aufgerufen, ein der hohen Graduierung angemessenes Sonderprogramm in Theorie und Praxis nach freier Wahl zu gestalten.

3.1 Abwehr in der Bodenlage

Wie kommt man in die Bodenlage?

- durch wegsturzen vom Angreifer; von vorne oder hinten
- durch Tritt- oder Fauststo/Schlag vom Angreifer
- durch Wurf vom Angreifer
- durch einfaches stolpern; rückwärts, seitlich und vorwärts

Abwehrverhalten in der Bodenlage:

- Kopfdeckung mit den Händen
- Wenn möglich im Blickkontakt bleiben
- Versuch einen Sicherheitsabstand zum Angreifer zugewahren
 - + abrollen
 - + treten
 - + aufstehen
- Bei mehreren Angreifern so schnell wie möglich aufstehen und die Lücke suchen oder notfalls Lücke durch Angriff schaffen

3.2 Übergang Stand Boden

3.2.1 Toris Weiterführung

Tori wirft/stürzt Uke nach seinem Angriff und Uke wehrt sich in der Bodenlage:

- versucht sich weg-zu-drehen
- versucht mit der Faust zu schlagen
 - + Uke auf dem Rücken > muss in die Seitlage gezwungen werden
- versucht mit einem Fuß zu treten
 - + Uke auf dem Rücken > muss in die Seitlage gezwungen werden
- versucht aus der Bankposition aufzustehen
 - + Ukes Bein(e) kontrollieren: Ashi-gatame
 - + Ukes Arm(e) kontrollieren: Ukes Bein einhaken und dann Gyaku-ude-garami, oder Kote-gaeshi(Arme beugen und dann kote-gaeshi)
 - + Ukes Kopf kontrollieren: Nasendruck

3.2.2 Ukes Angriff/Wurf

Uke hat geworfen und

- versucht zu schlagen
 - + mit aktivem oder passivem Block abwehren
- versucht zu treten
 - + Kopf und Genitalien schützen

3.3 Tori Unterlagen

3.3.1 Uke im Stand und versucht atemi zu machen

Tori liegt auf dem Boden

- Uke tritt mit r. Fuß von der Seite
- Uke tritt mit l. Fuß von der Seite
- Uke tritt mit r. Fuß von vorne
 - + Fuß mit einem Fußstoß auf Höhe des Knie stoppen und Beinhebel ausführen.
- Nach z. B. O-soto-gari will Uke ein Faustschlag ins Gesicht geben
 - + Hon-juji-gatame
 - + Juji-gatame mit Beinhalsschere und dann Arm- und Handgelenke beugen
 - + Ukes Ellbogen fassen und mit „Yoko-wakare“ zu Boden ziehen/werfen.
 - + Tori dreht sich auf den Boden zu Uke und greift mit einem Arm beide Füße von Uke.
Tori rollt weiter in den Haltegriff...
- Nach O-Uchi-gari will Uke einen Beinhebel ansetzen:
 - + Tori führt ein Mae-geri auf den gebeugten Uke, der sich dann auf richtet > Tori macht einen Schulterbeinzug

3.3.2 Uke zwischen den Beinen

Uke befindet sich zwischen Toris Beinen und

- versucht aus dem Kniestand einen Beinhebel
 - + Bein sofort strecken und Mae-geri zum Kopf
 - + Bein sofort strecken und Mawashi-geri zum Kopf und dreht sich weiter
- versucht zu würgen
 - + sprengen, Genickdrehhebel:
 - Kannuki-gatame seitlich kniend
 - Arm halten und Würger mit dem anderen Unterarm oder Empi
 - + Gyaku-juji-gatame und anschließend Fußstoß zu Ukes Kopf.
 - + Kannuki-gatame, Uke auf dem Rücken drehen und aufstehen
 - + beide Ukes Hände fassen, die Knie auf Ukes Schulterhöhe und Ryo-ashi-gatame ausführen. Uke zur Seite kippen und mit Gyaku-gatame hebeln. Tori dreht weiter in den Kniestand und Ashi-gatame
- versucht in den Reitersitz zu kommen
 - + Tori legt sich seitlich, Hüftdrehung,
 - Yoko-geri
 - + Tori geht in eine Sitzposition und kontrolliert Uke mit den Beine;
 - Empi-tsuki zum Kopf
 - Empi-tsuki zur Brust
- versucht einen geraden Faustschlag mit dem r. Faust
 - + Tori weicht nach links aus, kontrolliert Ukes Arm, bringt sein linkes Knie vor Ukes Bauch und dreht Uke nach links; Hara-gatame, Handgelenkbeugehebel und Transportgriff
 - + Tori weicht nach links aus, kontrolliert Ukes Arm, und beugt ihm mit der r. Hand und die linke Hand ist in die Ukes Armbeuge und dann bringt er sein linkes Bein über den gebeugten Arm > Hebel und Uke in Juji-Gatame drehen.

5. DAN Jiu-Jitsu

- versucht einen Schwinger mit dem r. Faust
- + Tori weicht nach recht aus, blockt den Schlag und winkelt Ukes Arm um dessen Ellbogen nach innen zu biegen. Gleichzeitig wird Toris linkes Knie vor Ukes Bauch geschoben. Uke zur Seit kippen und mit Ude-garami enden.
- Uke auf Tori gebeugt
- + Ryo-kannuki-gatame
- + Einarmig Nelson(rechte Hand unter Ukes linken Achsel und mit beide Hände zu sich ziehen) und Uke auf den Rücken drehen
- + Juji-jime mit eingeklemmtem Arm
- + Tomoe-jime
- Uke versucht zu greifen und Tori fasst Ukes Arm und möchte Gyaku-juji-gatame ausführen.
- + Uke steigt mit einem Fuß über Toris Fuß. Tori hebt mit seinen Füßen Ukes Fuß.
- + Uke versucht in Yoko-shiho-gatame zu kommen. Tori führt einen Genickdrehhebel.
- Tori sprengt die Arme von Uke weg und versucht einen Juji-jime zu machen. Uke drückt sich weg. Tori übernimmt einen gestreckten Arm und führt Gyaku-juji-gatame

3.3.3 Uke Reitersitz

Uke befindet sich auf Tori und

- versucht zu schlagen
- + Schwinger: Tori blockt und führt einen Kannuki-gatame aus....
- + Doppelschwinger: passiver Block, Bein seitlich einwickeln und heranziehen um Ukes Fuß zu blockieren. Tori macht eine Brücke in die Diagonale, um Uke zu kippen/überrollen; Tiefschlag und aufstehen.
- + gerader Fauststoß: Tori weicht aus und macht eine gerade Brücke nach hinten.
- Uke hält Kesa-Gatame
- + Tori drückt mit einem Bein Ukes Kopf weg.
- Uke hält Yoko-shiho-gatame
- + Befreiung mit dem Bein
- hält die Hände von Tori
- + auf Schulter höhe
- + über Kopfhöhe
- setzt ein Juji-gatame an
- + Arm einziehen
- + Bein wegdrücken
- + Ukes Bein über Toris Kopf in Richtung Bauch schieben. Tori klemmt mit seinem Bein Ukes Fuß ein und führt einen Beinhebe aus.
- + Tori rollt auf Uke zu, kontrolliert Ukes linkes Bein und steht auf, rollt sich um dieses Bein um mit einem Hebel abzuschließen
- versucht zu würgen
- + Ukes Arme sprengen und Genickhebel
- + Handballstoß zu Kinn und Kannuki-Gatame

3.3.4 Uke von Hinten

Uke befindet sich hinter Tori und

> versucht zu würgen

- Tori Ude-Gatame nach vorne und dann Waki-Gatame
- Tori Kreuzwürger mit dem Bein
- versucht zu schlagen
- + Wegdrehen

3.3.5 Uke kniet seitlich

- >versucht zu würgen

- + Hon-juji-gatame
- + Juji-gatame mit Beinhalsschere

3.3.6 Beinhebel Technik

Uke befindet sich zwischen Toris Bein

- **versucht ein Beinhebel**
- Tori reagiert mit einem Schlag ins Gesicht und führt einen Beinhebel aus

Jiu Jitsu

JC

3.4 Tori Oberlagen

3.4.1 Uke atemi

Nach einem Wurf Ukes versucht

- mit der Faust zu schlagen
 - + Hebeltechnik so einsetzen, dass Uke sich seitlich oder auf dem Bauch befindet.
- mit dem Fuß zu treten
 - + Hebeltechnik so einsetzen, dass Uke sich seitlich oder auf dem Bauch befindet.

3.4.2 Tori zwischen den Beinen

Tori befindet sich zwischen Ukes Bein und

- Übergang in Haltegriff
- Übergang zum Würgen
- Beinhebel
- Ude-gatame/-garami

3.4.3 Tori Oberlage

3.4.3.1 Uke in der Rückenlage:

- Uke schlägt
- Uke versucht sich zu befreien; Brücke
- Tori seitlich: Juji-gatame
 - + Tori kann ihn ausführen
 - + Uke schützt seinen Arm > Tori kontert mit dem Bein; d.h. Toris Bein über Ukes gebeugten Arm
 - + Ukes Arm einwickeln und Handbeugehebel. Tori kontrolliert weiter, mit dem anderen wird gewürgt und steht auf zum Transportgriff; kann auch einen Genickhebel ausführen.
 - + nach einem Wurf versucht Tori Juji-gatame aber Uke beugt seinen Arm: Ude-garami aus dem Kniestand
 - + Schmerzpunkt: Nasendruck mit dem Daumen
 - + Uke wehrt sich und drückt Toris Bein von seinem Kopf weg. Tori führt einen Handbeugehebel aus.
- Haltegriff Kesa-gatame:
 - + Ashi-gatame
 - + Ashi-garami
 - + Waki-gatame
 - + Kata-te-jime (Ärmel)
 - + Kata-te-jime mit dem Ellbogen
 - + Kata-gatame
- Haltegriff Tate-shiho-gatame:
 - + Ukes Arm gekreuzt und anschließend Armhebel mit dem Bauch und Ellbogen
 - + Kata-te-jime

5. DAN Jiu-Jitsu

- + Ryo-kannuki-gatame
- + Einarmiger Nelson
- + Ukes Kopf zur Ukes Brust mit beiden Händen ziehen
- Yoko-shiho-gatame:
 - + Gyaku-ude-garami
 - + Ude-garami
 - + Kata-te-jime mit dem Ellbogen
- Tori führt einen O-uchi-gari aus und geht von der Seite auf Uke zu: Ukes Bein kontrollieren, Ukes Kopf mit dem Ellbogen wegdrücken, Ukes gegenüberliegenden Arm nach oben ziehen und mit dem Fuß verriegeln; anschließend Genickhebel.
- Tori führt einen Kata-ashi-dori und endet mit einem Beinhebel.

3.4.3.2 Uke in der Bauchlage:

- Uke mit dem Bein kontrollieren und strecken
- Uke mit dem Knie im Rücken kontrollieren und mit beiden Händen einen Genickhebel ausführen
- Kannuki-gatame
- Ushiro-jime
- Hadaka-jime

3.4.3.3 Uke vom Stand in die Bauchlage:

- Uke versucht einen Ryo-ashi-dori auszuführen. Tori drückt Uke zum Boden und führt einen "Meiling" Dreher aus.
- Uke versucht einen Rückenhandschlag im Stand. Tori blockt, greift den Arm, führt einen Kniestoß aus und zieht Uke in die Bodenlage. Tori greift diagonal in Ukes Revers zum Würger, bringt beide Füße über Ukes Schultern und rollt ab. Tori würgt und führt einen Genickhebel aus.
-

3.5 Übungsform

- Haltegriff-, Würger-, Hebelverkettung
- Boden-Randori
- Uke auf dem Rücken
- Tori auf dem Rücken
- Mehrere Angreifer

JC

5. DAN

Jiu Jitsu

JC

4 Lehrbefähigung / Theoretische Kenntnisse

Anwärter zum 4. und 5. Dan mit der Prüfungsanmeldung eine schriftlich ausformulierte Facharbeit zu einem frei gewählten Thema aus dem Bereich des Budo einzureichen.

4.1 Jiu-Jitsu als Lifetime Sportart

4.1.1 Definitionen

Bei der körperlichen Aktivitäten des Menschen, genannt Sport, gibt es zwei Arten:

- der individuelle Sport
- der Mannschaftssport

> Der individuelle Sport wird allein ausgeübt wie zum Beispiel Laufen, Judo, Boxen und Fechten... Das heißt auch bei Turnier für Mannschaft ist jeder Sportler auf sich gestellt und muss gegen seinem Kontrahenten allein antreten.

> Der Mannschaftssport ist meistens einen Sportart, der mit Ball oder ähnlich Wurfgeräte betrieben wird, außer zum Beispiel Tennis, Tischtennis und Squash...

Hier wird der einzelnen Sportler meistens nicht allein für die Mannschaft spielen können und muss sich mit den anderen Sportkameraden abstimmen um zu gewinnen; als Team. Dabei kann er sich spezialisieren und seine Eignungen einbringen

Beiden diese Sportart können als Leistung- oder Freizeitsport betrieben. Wobei den Freizeitsport auch als Breitensport, d.h. für die breiten Masse, bezeichnet wird und zu den gehören auch neue Fun- und Trendsportarten.

Ob man individuelle oder Team Sport betreibt ist erstrebenswert seine sportliche Tätigkeit so früh und so lang wie möglich zu betreiben. So kommt man zum Begriff Lifetime-Sport, das bezeichnet Sportarten, die generationsübergreifend bis ins hohe Alter mit Freude ausgeübt werden können. Das Ausüben dieses Lifetime-Sport kann in zwei oder drei Periode aufgeteilt werden

:

- vor 8 Jahre: erlernen mit Spezialisierung wenn man sich eine bestimmte Sportart entscheidet
- über 8 Jahre kann es zum Turnier und Leistungssport kommen oder beim Freizeitsport bleiben
- Es gibt eine dritte Periode wenn man Leistungssport ausgeübt hat und dann zum Breitensport übergeht

Freizeitsportler haben wie die Leistungssportler die Möglichkeit ihre eigene Leistung zu messen in dem sie zum Beispiel den Sportabzeichen machen. Im Judo gibt es den Judo-Sportabzeichen, wo der Sportler Jahre für Jahre seine Fitness überprüfen kann.

Wichtig ist dass die Vereine entsprechend Angebot für Leistungs- und Freizeitsportler haben um den Wechseln in den dritte Periode zu ermöglichen.

4.1.2 Impakt auf das Training

Im Jiu-Jitsu gibt es kein Wettkampf. Das heißt ein Wechsel von dem Leistungssport zum Freizeitsport könnte nur die Judoka betreffen.

Deshalb eignet sich Jiu-Jitsu als Lifetime-Sport sehr.

- bis 8 Jahre
Bewegungsform, Gleichgewicht in spielerischer Übungsform
- ab 8 bis 88 Jahre
Die 8 bis 14 Jahre werden das Basic von der SV gelernt; überwiegend ans Judo angelehnt.
 - Raufen durch Randori
 - Selbstbehauptung

Die 14 bis 88 Jahre können zusammen trainieren. Die jüngeren lernen von den Älteren und die Älteren können die Anforderung an ihre Fitness durch den Vergleich mit den Jüngeren steigern. Der Trainer muss immer acht geben, dass dieser Austausch nicht zur Konkurrenz- und Behauptungskampf wird.

Alle Generationen werden ihrem Kenntnisstand durch Gürtelprüfung bestätigt. Durch diese Prüfung bekommt der Sport ein Ziel zu trainieren und er wird je höher den Gürtelgrad ist eine Selbständigkeit erreichen, die ihn ermöglicht Trainer zu werden. Dieser Schritt, Trainertätigkeit, ist sehr wichtig für die nachkommende Generation.

Der Trainer muss eine Differenzierung zwischen dem unterschiedlichen Alter. Das heißt, zwischen Genauigkeit, Intensität, Schnelligkeit und körperlicher Belastbarkeit:

- Genauigkeit: jüngeren können neuer Bewegungsform nicht gleich umsetzen. Älteren können mit ihren Erfahrung besser ausgleichen
- Intensität: Ältere müssen/können nicht mehr sich so auspowernd. Die jüngern verlangen danach ihre Energie freizugeben.
- Schnelligkeit: Ältere können durch ihre Erfahrung die Schnelligkeit in gewissen Maß ausgleichen. Sie können sie erhalten durch Übung mit den Jüngeren.
- Körperliche Belastbarkeit: die Jüngere erlernen die Grenze zu erkennen und die Ältere können sie durch alter angepasste Übungen weitertrainieren; z. B. freier Fall auf Weichboden

Deshalb ist es sehr wichtig, dass der Trainer mit Rücksicht auf dem biologischen Alter alle diese Generation so integriert, dass jeder Spaß hat und unverletzt aus dem Training geht. So müssen Technik und Übungsform immer auf dem individuellen Leistungsstand angepasst sein.

Es wird immer schwer sein den persönlichen Interessen entgegenkommend aber man kann durch Abwechslungsreich Training versuchen alle etwas zu geben.

4.1.3 Zu trainierende Fähigkeiten

Unabhängig des Alters werden folgenden Fähigkeiten mit dem Techniktraining und entsprechend Vorübung trainiert:

- Ausdauer
Laufen, Fangspiele, Ballspiel
Budo spezifisch: Band-uchi-komi, Bodenrandori
Judo-Sportabzeichen gibt die Möglichkeit sein persönlicher Stand zu messen.
- Kraft
Kraftübung mit oder ohne Partner für Bein, Arm, Rumpf...
- Beweglichkeit
Dehnung mit oder ohne Partner
- Bewegungskoordination
Budo spezifisch: Eskrimaübungen mit oder ohne Stock
- Schnelligkeit
Ballspiel, Schattenlauf, Schwarz-Weiß

Durch regelmäßigen Üben dieser Fähigkeiten wird das Verletzungsrisiko gemindert; das heißt bei ungeschicktem Verhalten anderer, bei Stolpern oder Ausrutschen kann man schnell und richtig reagieren. Eine Steigerung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ermöglicht dem Sportler neue Herausforderungen und dabei Freude an sportlicher Betätigung zu haben.

Um ein Risiko für Überbelastung zu vermeiden sollte den älteren Jiu-Jitsu-Kascha sich regelmäßig sportmedizinisch untersuchen lassen; insbesondere die über 60 Jahren.

4.1.4 Kata, la crème de la crème, ou bien ?

Die Vielfalt an Kata ermöglicht eine sehr breite Möglichkeit an Übungsformen und kann sehr einfach an jeden Kenntnisstand, bzw. Niveau angepasst werden.

Das heißt es können Teil bzw. einzelne Techniken einer Kata geübt werden und dann nach und nach die vollständige Ausführung zu erreichen.

Weil die Techniken und ihre Ausführung vorgegeben sind, haben die Sportler die Möglichkeit ihren Kenntnisstand zu erkennen und bei Teilnahme an Kata-Meisterschaft auch zu messen.

Folgende Kata, die für die Dan-Prüfung zugelassen sind, können ins Training eingeflossen werden:

- Kodokan Goshin-Jutsu
- Itsutsu-No-Kata
- EBo-No-Kata
- Ju-No-Kata
- Nage-No-Kata
- Kime-No-Kata

5. DAN Jiu-Jitsu

- Gonosen-No-Kata
- Koshiki-No-Kata
- Taiiku-No-Kata (Seiryoku-Zenyo Kokumin Taiiku)
- Nage-Waza-Ura-No-kata

Wie beim Judo-Sportabzeichen können auch die Sportler eine eigene Kata entwickeln und dabei sich Gedanken über das Was, Wie und Warum machen; suprême...

5. DAN

Jiu Jitsu

JC