

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung



Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

- Begriffsdefinition
- S & T im Ju-Jutsu
- S & T in Prüfungen
- Beispiele

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Strategie:

allgemeiner, zielgerichteter Verhaltensplan

Beispiel: Bodenkampf erzwingen

Taktik:

konkreter Handlungsplan zur Umsetzung einer Strategie

Beispiel: Kombination zur Überwindung der Schlag- und Trittdistanz

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

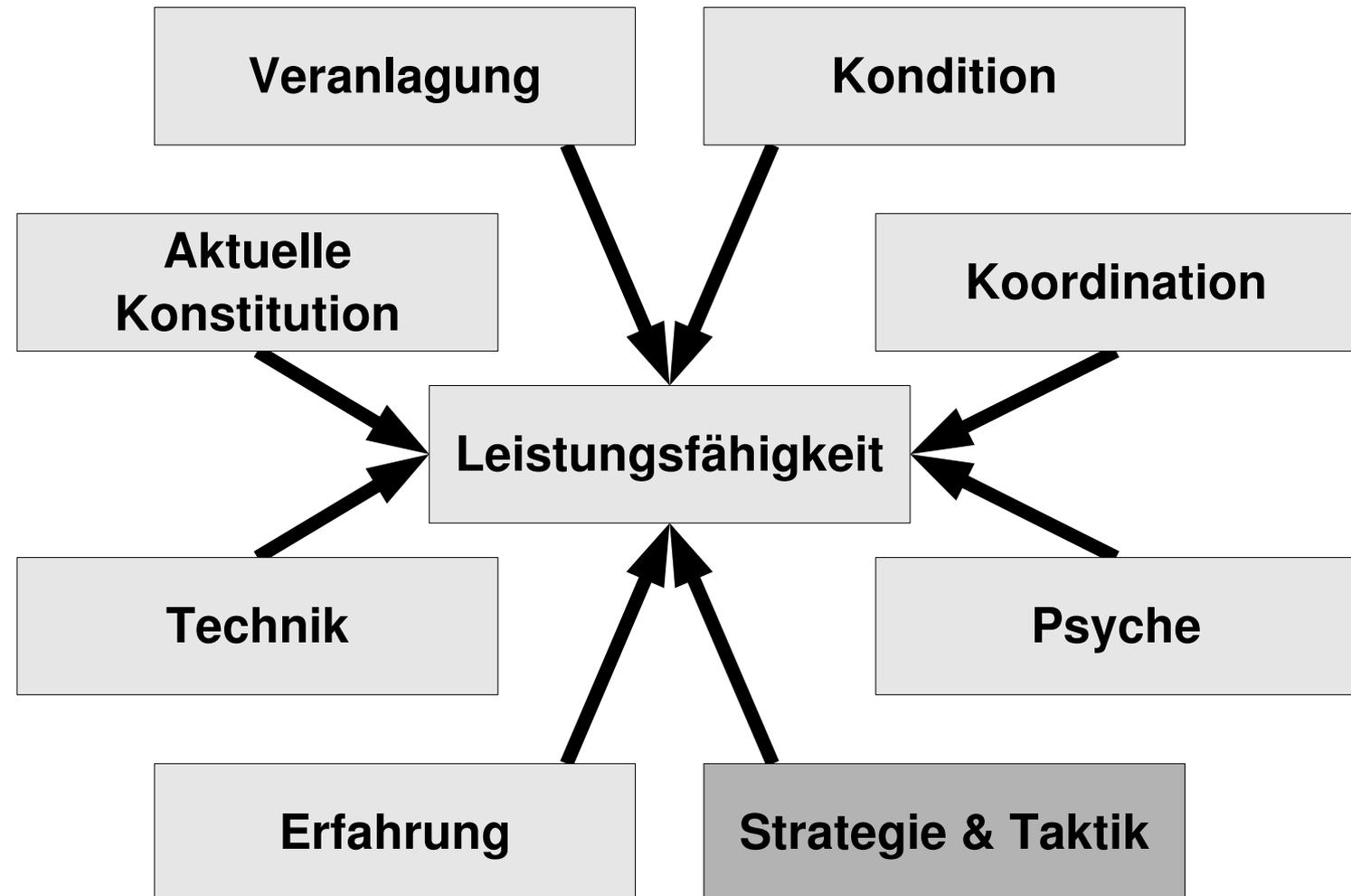
Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Einflüsse auf die sportliche Leistungsfähigkeit



Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Geschichtliche Begründung

Der 1. Entwurf des Ju-Justu (1968) wurde abgelehnt, da es ein "System der 1000 Griffe" war.

Der 2. Entwurf (1969) enthielt:

- Vielseitigkeit (Handlungskomplex)
- Situative Abstufung der Härte durch Technikauswahl und unterschiedliche Ausführung

Beispiel:

Hebel zum Kontrollieren oder Brechen

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Der Ursprung im Jiu-Jitsu

Das japanische Jiu-Jutsu war ein waffenloses "Backup-System" der Samurai.

Schläge und Tritte waren gegen gepanzerte Gegner wenig erfolgreich!

Entwicklung für die Exekutive:

Hieraus ergaben sich klassische Kombinationen (Block, Schock, Wurf, Kontrolle).

Diese Kontrolle ist in der SV nicht nötig!

Beispiel: Frauen-SV

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

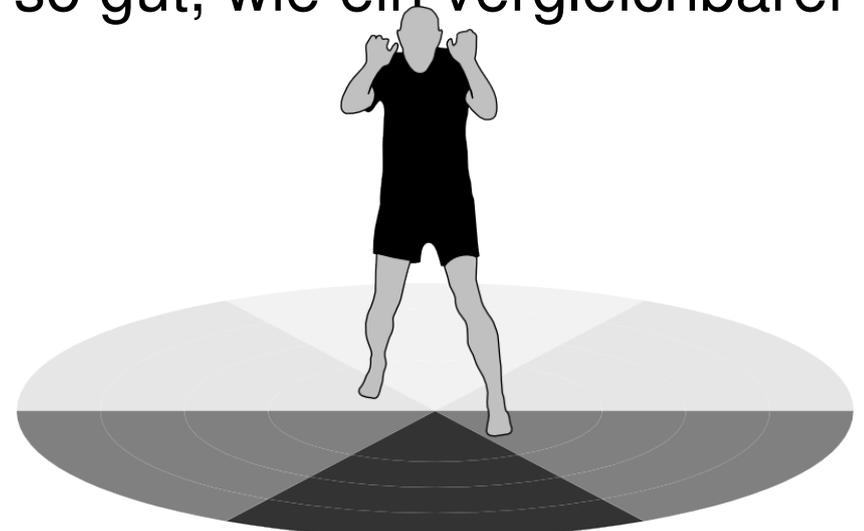
S & T in Prüfungen

Beispiele

Unterschiede von Ju-Jutsu zu anderen Systemen

Die meisten Kampfkünste bevorzugen wenige Distanzen, in denen gekämpft wird.

Ju-Jutsu beinhaltet Techniken für alle Distanzen. Ein Kämpfer kann natürlich die Techniken nicht so gut, wie ein vergleichbarer Spezialist.



Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

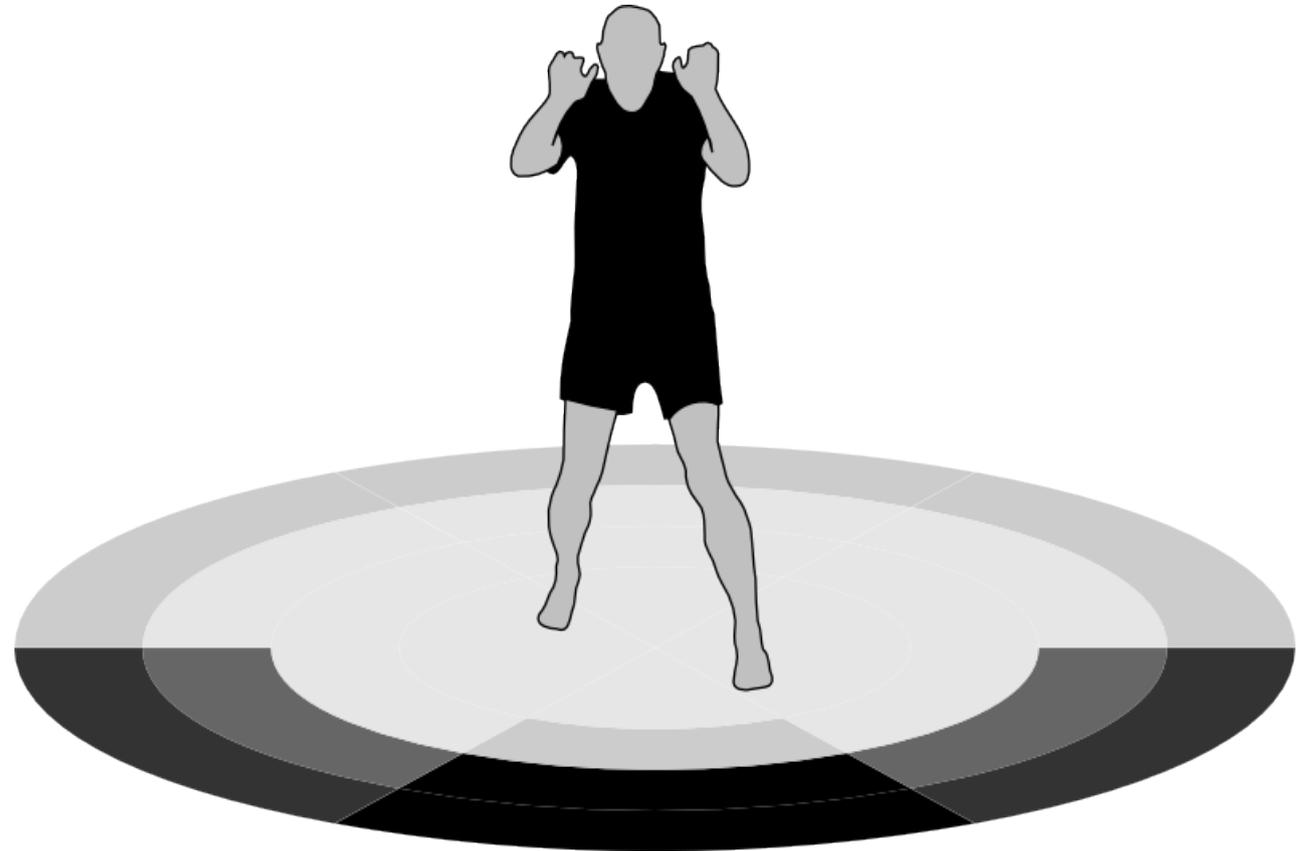
Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Kickboxen



Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

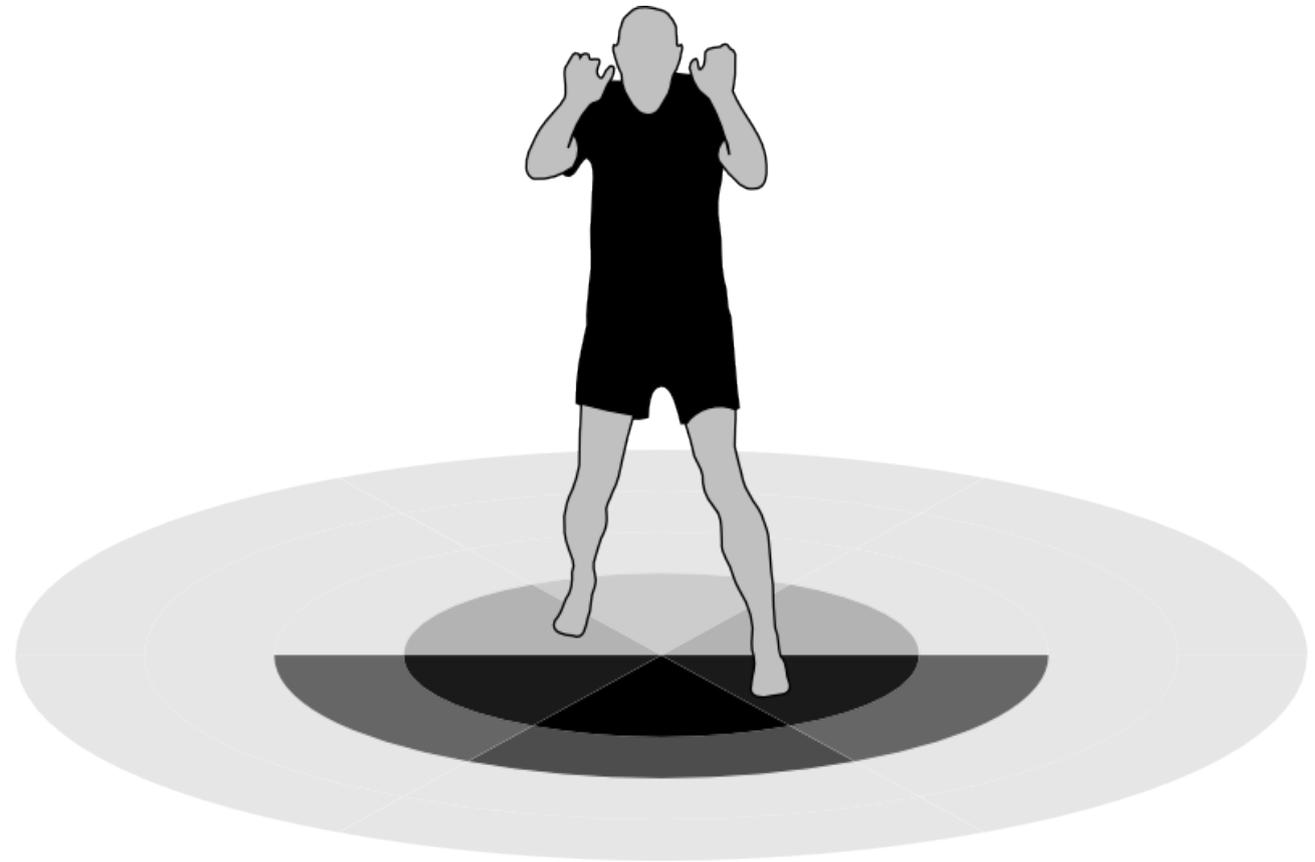
Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Judo / Ringen



Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Unterlegenheit in spezifischen
Distanzen



**Boxe nicht mit einem Boxer,
Ringe nicht mit einem Ringer!**

”**Spiegeln**” bezeichnet den Versuch, etwas mit
der gleichen Art zu kontern.

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Spiegeln ist natürlich!

- Würfe werden mit Würfen gekontert,
- Hebel mit Hebeln,
- Atemi mit Atemi.

Achtung: dieses meint nicht, dass ein Fauststoß einfach so gehebelt werden kann!

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Die Kunst im Ju-Jutsu:

Kontrolle der Distanz

Der Angreifer wählt die für ihn günstige Distanz.
Der Ju-Jutsuka wählt eine andere!

Anregungen zur Distanzkontrolle finden sich z. B.

In den "Mixed Martial Arts":

- brawl and sprawl
- ground and pound
- submission grappling
- clinch fighting

Die MMA nutzen **Ju-Jutsu-Techniken** unter
einem **strategischen Überbau!**

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Bedeutung von Prüfungen

Lehre, Training und Prüfung gehen von der Selbstverteidigung aus.

Ju-Jutsu 1x1 (1987)

Prüfungen berücksichtigen mehr Aspekte:

- Techniken
- Kondition
- Ansätze von Wettkampf (Duo + Fighting)
- Selbstverteidigung

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Bedeutung von Prüfungen

Lehre, Training und Prüfung gehen von der Selbstverteidigung aus.

Ju-Jutsu 1x1 (1987)

Prüfungen berücksichtigen mehr Aspekte:

- Techniken
- Kondition
- Ansätze von Wettkampf (Duo + Fighting)
- Selbstverteidigung mit **Strategie und Taktik!**

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Bedeutung von Prüfungen

Prüfungen bestimmen die Trainingsinhalte und Trainingsmethoden vieler Vereine.



Strategisches Handeln in Prüfungen
exemplarisch abprüfen.

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Strategie: Nahkampf vermeiden

Der Angreifer sucht einen Griff, um in den Nahkampf zu kommen, weil er Ringen kann.

An einem Beispiel zeigt der Prüfling, dass er Kontaktangriffen durch **Distanzvergrößerung** entgehen kann.

Schläge auf die Extremitäten oder auf Muskeln wahren die Verhältnismäßigkeit.

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Strategie: Fernkampf vermeiden

Der Angreifer schlägt und tritt, bleibt auf Distanz,
weil er z. B. Kickboxer ist.

An einem Beispiel zeigt der Prüfling, dass er
Atemiangriffen durch **Distanzverringern**
entgehen kann.

Achtung: einen Schlagabtausch vermeiden!

Mit jeder Sekunde im Fernkampf steigt die
Wahrscheinlichkeit getroffen zu werden!

Strategie und Taktik in Training, Prüfung und Selbstverteidigung

Begriffsdefinition

S & T im Ju-Jutsu

S & T in Prüfungen

Beispiele

Strategie: Reichweite nutzen

Stock und Messer sind Distanzwaffen.

Hebeln und Würgen mit dem Stock sind
Kampfkunst.

An einem Beispiel zeigt der Prüfling, dass er
Stock und Messer als **Distanzwaffe** erkennt
und einsetzt.

(Z. B. Schläge und Schnitte auf angreifende
Extremitäten.)