

## Ju-Jutsu-Landeslehrgang mit Joachim Göbl bei Seibukan zum Thema: Prüfungsgerechte Kombinationen im JJ

Am 11.03.07 fand ein Landeslehrgang mit Joachim Göbl (4. Dan) zum Thema Prüfungsgerechte Kombinationen statt.

Referiert wurde über das Thema sowohl aus der Sicht des Trainers, als auch des Landesprüfers.

Zum einen wurde kurz auf das Organisatorische eingegangen, wie zum Beispiel: Prüfungsunterlagen zeitig einreichen, einen weißen Ersatz-Gi für die Prüfung haben, die nötigen Kurse und die jeweilige Jahressichtmarke sollten auch im JJ Pass sein. Ebenso sollten Fragen zu "schwierigen Themen" im JJ lange vorher gestellt werden, damit man nicht erst 14 Tage vor der Prüfung anfängt seine "ungeliebten" Techniken in der Grobform zu üben.

Prüfungsgerechte Kombinationen zu machen ist ganz "einfach", man muss sich gut darstellen und ebenso sein Ju-Jutsu!

Man sollte auch dran denken, das wir bei Landesprüfungen auch für Außenstehende unseren Sport repräsentieren!

Kombinationen sind nach folgendem Muster aufgebaut: Anfang (Abwehr), Mitte (div. Techniken wie z. B.: Würfe, Hebel, Atemi) und Abschluss (Lösen, Festlegen, Transport). Auch sollte eine Kombination stimmig in der Verkettung sein. Man steht vom Prüfertisch aus gesehen als Verteidiger links, damit man gut gesehen wird, ebenso dreht man sich oder wird bei entsprechenden Angriffen gedreht. Angriffe und Verteidigungen sollten klar und deutlich angesagt werden, um Missverständnisse beim Angreifer zu vermeiden.

Auch die nötige Kontrolle des Angreifers und ebenso der Eigenschutz sollte nicht vergessen werden.

Hierzu wurden dann einfach ein paar Beispiele gezeigt, wie es ungünstig gemacht wird und dann wie man dann sein Ergebnis verbessern kann. Auch theoretisch sollte man sein JJ Brevier durchgearbeitet haben, um eventuelle Fragen der Prüfer beantworten zu können.

Nach vielen Hinweisen und Tipps gab es für den Referenten von den vielen Teilnehmern noch einen kräftigen Applaus!

Christian Mildbrandt (Schoko), 3. Dan, EBJC



Mit einem Lächeln geht es wie von selbst!