



Trainingsablauf (grobe Aufführung)

Vorbereitung:

- **Treffpunkt**
Wir treffen uns kurz vor 19.00 Uhr am Eingang der Sporthalle des Irmgardis-Gymnasiums, Ecke Mörikestraße/Bayenthalgürtel (die Eingangstüre ist eine graue Stahltüre auf der Gebäudeseite in der Mörikestraße).
- **Umkleiden**
Anfänger benötigen einfache, lange Sportkleidung ▪ Fortgeschrittene tragen einen weißen Ju-Jitsu- /Judo- /oder Karateanzug.
- **Wichtig** ⓘ
Aus hygienischen Gründen tragen wir Sandalen auf dem Weg von der Umkleide in die Halle bis zur Matte - und immer, wenn wir die Matte verlassen!
Auf der Matte trainieren wir mit nackten Füßen (keine Mattenschuhe!).
- **Mattenaufbau** » jeder packt mit an «

Trainingsbeginn:

- ↪ **Angrüßen** (nach klassischem Budo-Ritual)
Mit dem Angrüßen beginnt das eigentliche Training. Es signalisiert uns den Übergang vom Alltag zum Training.
Wir lassen alles andere außen vor und konzentrieren uns auf die Übungen. Zugleich zeigen wir sowohl den Trainern als auch den Partnern unseren Respekt (Dojo-Regeln).
- ↪ **Aufwärmen**
Allgemeines Warm-up ▪ Mobilisieren ▪ Lockern ▪ Gymnastik (u.a. Übungen aus Rückenschule, Pilates und Yoga) ▪ Andehnen ▪ Kraftübungen ▪ Atemtechniken.
- ↪ **Fallschule**
Ziel: verletzungsfreies Fallen durch Abrollen oder Sturztechniken in unterschiedlichen Situationen.

Kurze Trinkpause.

Techniktraining: » wird variabel gestaltet «

mit folgenden Elementen

- **Grundschule**
Bewegungslehre ▪ Atemi (Schläge, Tritte, Stöße, Blocks -zum Teil mit Prätzen/ Schlagpolster- oder Gegenständen wie z.B. Stöcke).



- **Tandoko-renshu**
Training ohne Partner bzw. mit einem imaginären, nur in der Vorstellung existierenden Angreifer. Dazu zählen alle Formen (Kata) in ostasiatischen Kampfkünsten, die 'allein gelaufen' werden.
- **Sotai-renshu**
Üben mit Partner.
- **Flow-Drills**
Partnerübung in Form von „Endlosschleifen-Technik“, die einen Fluss erzeugen und in die das gesamte Ju-Jitsu-Technikrepertoire eingebaut werden kann. Mit dieser Übungsform werden (kampfbezogene) Einfühlung, Übersicht, situativ richtiges Handeln, Reaktion, Rhythmus, Distanzgefühl und Timing trainiert. Ziel sind reflexartige Automatisierungen durch hohe Wiederholungszahlen der Techniken. Diese Flows üben wir mit und ohne Waffen (z.B. sog. „Dreier-Kontakt“).
- **Uchi-komi**
Standardbewegungsabläufe wie z.B. Wurfeingänge.
- **Randori**
Boden ▪ Stand

Beim Techniktraining üben wir didaktisch

- ⇒ vom leichten zum Schweren und
- ⇒ vom Bekannten zum Unbekannten.

Dabei gehen wir entweder

- ⇒ von der Verteidigungstechnik oder
- ⇒ von unterschiedlichen Angriffssituationen (sog. Angriffskatalog) aus.

Nicht in jedem Training erfolgen alle o.g. Übungsformen. Der Technikvertiefung und Variation wird aber durch Wiederholungen viel Zeit eingeräumt.

Trainingsziel:

Körperbeherrschung ▪ Selbstsicherheit ▪ Selbstbehauptung ▪ Aggressionsabbau ▪
Konfliktvermeidung ▪ Konfliktlösung ▪ Selbstverteidigung ▪ Anatomie.

Trainingsabschluss:

- ⇒ **Cool down** ▪ Dehnen
- ⇒ **Abgrüßen**

Mattenabbau » jeder packt mit an «

Reinhard Blümel