

BUDOKAN  
REGENSBURG



SEIT 1979

# Trainier dich selbst!

Starke Kinder trainieren sich.



# Ju Jutsu Etikette

## Meine ersten Kyu Prüfungen

Vor meiner ersten Kyu Prüfung habe ich mit meinen Lehrern sehr viel trainiert, jede Woche war ich fleißig im Dojo.

Für die Prüfung muss ich unbedingt zuvor meinen Ju-Jutsu P\_\_\_\_ abgeben, der auch von mir selbst u\_\_\_\_ sein muss, damit der Verein meine Prüfung beim Verband anmelden kann. Der Weg bis zum schwarzen G\_\_\_\_, auch 1.D\_\_\_\_ genannt, scheint soooo lang, aber der erste Schritt ist immer der wichtigste!

Am Tag der Prüfung bin ich pünktlich im Verein, damit ich nicht noch aufgeregter werde, als ich so schon bin. Damit die Aufregung möglichst gering bleibt, folgen wir derselben Etikette wie immer.

Nach dem Aufwärmen beginnt endlich die Prüfung. Wir verneigen uns immer zuerst vor dem P\_\_\_\_ und dann vor dem Partner. Das wisst ihr bestimmt: wem davon sehe ich dabei in die Augen?

Als Prüfling stehe ich immer aus Sicht des Prüfers rechts in meiner V\_\_\_\_, die F\_\_\_\_ immer fest geschlossen. Puh, aufgereggt bin ich ja schon, aber was soll schon passieren, schließlich war ich ja fleißig und bin top vorbereitet. Die Prüfung ist immer Teamarbeit, ich kann noch so gut sein, ich muss immer mit meinem Partner zusammen funktionieren. Wenn ich ganz stark aufgereggt bin, kann ich ganz tief d\_\_\_\_, wie auch bei der Meditation zu Beginn/Ende jedes Trainings. Habt keine Angst, ihr werdet nur Techniken gefragt, die ihr die letzten Monate geübt habt!

Der Prüfer wird euch ganz genau sagen, welche T\_\_\_\_ er jetzt gerade von euch sehen möchte. Wenn ihr damit fertig seid, verneigt ihr euch vor dem Partner und dem Prüfer und geht rückwärts zurück! Dem Prüfer wendet ihr aus Respekt nie den Rücken zu.

Wenn ich gerade nichts vorzeige, sitze ich ruhig auf der Matte und warte, bis ich wieder mein geübtes Programm zeigen darf.

Ihr werdet sehen, die Prüfung vergeht wie im Fluge und ihr dürft danach von euren Trainern den nächsten Kyu Gürtel in Empfang nehmen. Ihr habt euch damit nämlich die E\_\_\_\_ und die Verpflichtung verdient, die nächste Gürtelfarbe zu tragen und den niedrigeren Graduierungen ein V\_\_\_\_ zu sein. Und ihr dürft wirklich STOLZ auf euch sein, das war eine super Leistung. Und schon habt ihr den nächsten Schritt zum Schwarzgurt geschafft! Genießt den Erfolg, aber vergesst nicht, nach der Prüfung ist vor der Prüfung.

# Trainingsplan für Weißgurte auf dem Weg zu Halb-Gelb



**2 x pro Woche: Kraft und Ausdauer**

Wochentage: 1. *Vorschlag Montag*

2. *Donnerstag*

*Schreibe dir hier selbst deine Trainings-Tage rein!*

**Aufwärmen**  
10 min  
(Stoppuhr!)

- Laufen: Am besten im Garten! Vorwärts, seitwärts, mit Übersetzen, rückwärts, je 10 m im Wechsel
- 4x Anhocken und Sit-Ups
  - Anhocken: Hochspringen und Knie hoch, Knie über Hüfthöhe (10x, Gesamt 40)
  - Sit-Ups: Hinlegen, Aufsetzen und dabei mit Händen über Knie streifen, Hinlegen (10x, Gesamt 40)
- Eidechse (Video von Cornelius anschauen)



**Übungen**  
20 min  
(Stoppuhr!)

Balance (10min): Flieger einbeinig (Video Cornelius) halten links und rechts. Flieger schnell: Stehen, links, stehen, rechts, stehen  
1 Minute Pause

Arm-Muskeln (3min): Unterarmstütz (Planking) 45 Sekunden halten. Beim 2. Mal linken Arm, rechtes Bein ausstrecken (ganz ausstrecken!). Beim 3. Mal rechten Arm, linkes Bein ausstrecken.

Bauchmuskeln (2 min): Zahlenmalen – auf den Rücken legen, Hände unter den Rücken. Mit Füßen die Zahlen 1 bis 10 ganz *groß* schreiben.  
2 Minute Pause

Ausdauer (5min): (auf der Stelle) Laufen mit 20 Fauststößen, 20 Fußtritte, 20x Abtauchen + Ausfallschritt, 20 Knieschläge – Wiederholen



**Schluss**

Auf einem Teppich oder Matratze kugeln: Eigene Knie umarmen und ganz rund machen, Kinn auf die Brust! In alle Richtungen kugeln  
2 Minuten im Seiza (Sitz zu Anfang und Ende) meditieren: Aufrecht sitzen und tief einatmen. *Rei.*



Jedes Smartphone hat eine Stoppuhr!



# Trainingsplan für Weißgurte auf dem Weg zu Halb-Gelb

**2 x pro Woche: Technik**



Hilfsmittel: Dicker Sofakissen, großes Kuscheltier, Gitarrentasche, etc. Luftballon

Wochentage: 1. *Vorschlag Dienstag*

2. *Freitag oder Samstag*

*Schreibe dir hier selbst deine Trainings-Tage rein!*

**Aufwärmen**

1 Minute Hampelmann,

10 min

4 x 1 Minute Schattenboxen: Freie Bewegung im Raum mit in Verteidigungsstellung, Atemi-Techniken (Fauststöße/-schläge) und passiven Verteidigungsformen (Passivblöcke, Abducken/Abtauchen)

**Übung  
Bewegungs-  
formen**

Wichtig: Saubere Verteidigungsstellung, siehe Trainingsvideo 1

Übung 1 Schrittdrehungen 90°:

Übung 2 Schrittdrehungen 180°:

Übung 3 Gleiten vorwärts/rückwärts:

10 min

**Übung  
Die drei  
Festhalter**

Hilfsmittel: Dicker Sofapolster, falls vorhanden Boxsack, großes Kuscheltier

Übung 4 seitlicher Festhalter: rechter Arm fasst unter Kopf d. Gegners linker Arm bindet den Arm des Gegners, Gewicht seitlich auf die kurzen Rippen legen, Kopf an Kopf

Übung 5 Kreuzposition: Beide Arme des Gegners möglichst eng binden, ganzes Körpergewicht drauflegen

Übung 6: Reitposition: Armeinschluss, Hände hinter Kopf des Gegners verschränken

Übung 7: Fließender Übergang von Festhalter zu Festhalter. Legt einen Luftballon zwischen euch und den „Partner“, der darf beim Wechseln der Festhalter nie wegfliegen! (und sollte natürlich auch nicht platzen ☺)

10 min



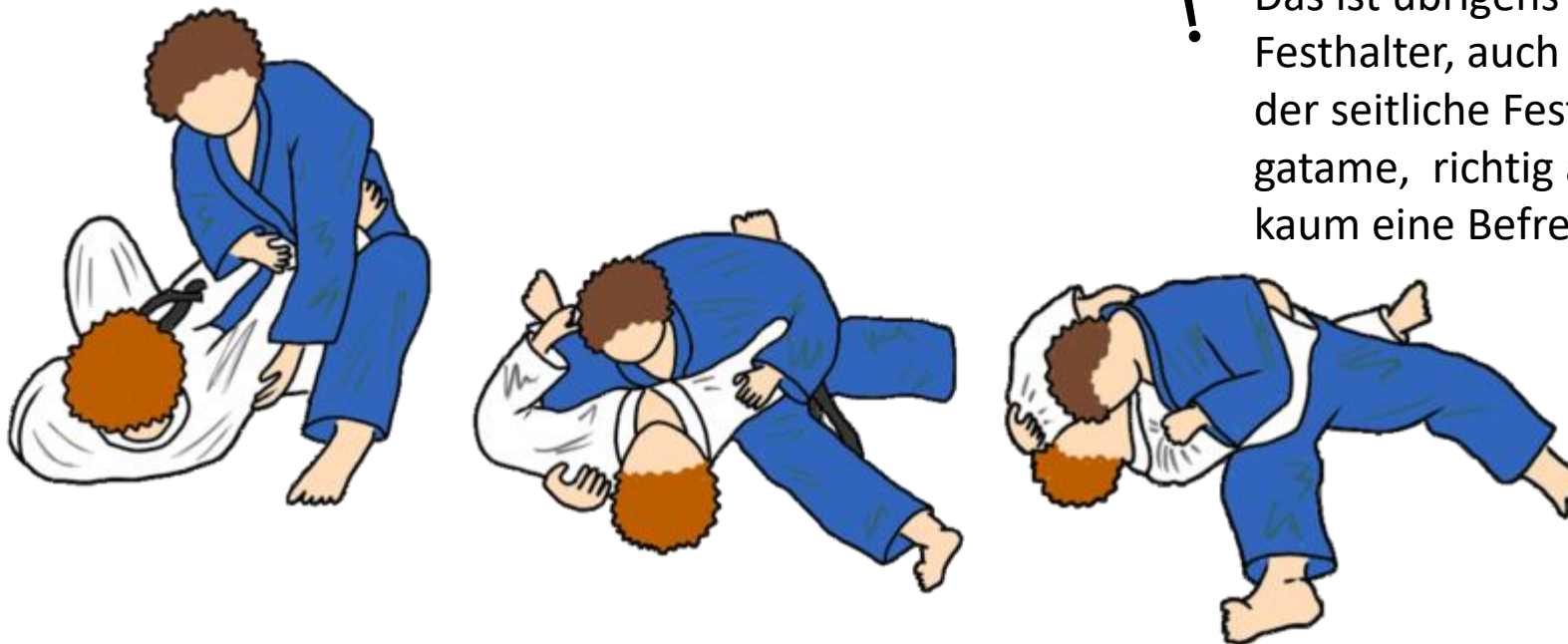
## Wie bastel ich mir einen Partner?

Falls ihr ihr kein Geschwisterchen habt, das auch Ju-Jutsu macht, hier ein Vorschlag, wie ihr euch einen Trainingspartner basteln könnt – hier mein lustiger Mr. Ibanez. Seid kreativ!



Bitte nutzt nur leere Gitarrenbags!!  
Mit diesem „Partner“ könnt ihr alle Festhalter üben!

## Bildliche Darstellung Übung 4: seitlicher Festhalter



- ! Das ist übrigens der häufigste Festhalter, auch im Wettkampf! Wenn der seitliche Festhalter, japanisch kesa-gatame, richtig angewandt wird, gibt es kaum eine Befreiungsmöglichkeit!

Quelle: [www.judoki.de](http://www.judoki.de)

## Bildliche Darstellung Übung 5: Kreuzposition



- ! Wichtig ist hier, den Gegner richtig zu belasten – zu nah am Kopf und er kommt frei, zu nah an den Beinen und er kommt auch frei! Die goldene Mitte macht's! Probiert das am Besten beim nächsten Training auf der Matte aus!

Quelle: [www.judofreunde-siegen.de](http://www.judofreunde-siegen.de)

## Bildliche Darstellung Übung 6: Reitposition

- ! Wenn ihr (die blaue Figur) dabei noch eure Beine an denen des weißen Partners einhakt und eure Beine streckt, kann der Weiße fast nur noch abklopfen!



Quelle: [www.judoki.de](http://www.judoki.de)



# Ju Jutsu Wissen

Welches ist *keine* Säule des Ju Jutsu?

A	Karate	B	Kungfu
C	Aikido	D	Judo

Was bedeutet das Wort Budokan?

A	Ort, an dem Kampfkunst gelehrt wird	B	Gebäude, in dem Tee getrunken wird
C	Schule, die Japanisch unterrichtet	D	„Sportverein“ auf Japanisch

# Ju Jutsu Wissen

Was musst du für den Halb-Gelben Gürtel nicht zeigen?

A	Passivblöcke	B	Schrittdrehungen
C	Rolle vorwärts über Hindernis	D	Sturz Seitwärts

Warum tragen wir im Budokan alle einen weißen Anzug?

A	Weil man darauf Flecken gut sieht	B	Weil die Trainer gerne Weißbier trinken
C	Weil alle den gleichen Respekt bekommen	D	Weil weiße Anzüge billiger als farbige sind

# Ju Jutsu Wissen

Was ist bei der Technik „Beinstellen“ falsch?  
Wenn der Prüfling...

A	... hinter dem Angreifer steht	B	... den Gegner nach Vorne wirft
C	... den Angreifer aus dem Gleichgewicht bringt	D	... den Angreifer fest am Ärmel hält

Worauf muss ich beim „Sturz seitwärts“ achten? (3 x richtige Antwort)

A	Kinn liegt auf der Brust	B	Die Luft anhalten
C	Arm schlägt flach neben dem Körper ab	D	Ausatmen

BUDOKAN  
REGENSBURG



SEIT 1979

