

Erfolgreiche Ju-Jutsu-Gürtelprüfung

Mühlacker, den 09.06.2011 – bei der Gürtelprüfung der Ju-Jutsu-Abteilung des Taekwondo-Vereins Mühlacker e.V. gelang allen acht Prüflingen der Erwerb eines neuen Kyu-Grades.

Zu Beginn der Prüfung mussten alle Prüflinge die geforderten Formen aus der Bewegungslehre demonstrieren, wie beispielsweise Pendel- und Abtauchbewegungen für die Gelbgurtanwärter und Rollen über Hindernisse, was im Prüfungsprogramm des Grüngurtes (3. Kyu) enthalten ist. Ebenso wurden verschiedene Falltechniken und Bewegungsformen in der Bodenlage abgerufen. Die Grüngurtanwärter Rainer Hellmuth, Mark Dittler und Ruben Weiler zeigten als Komplexaufgabe unterschiedliche Wurftechniken, die in wettkampforientierter Art an verschiedenen Partnern angewendet wurden.

Unter den erfahrenen Augen der Prüfer Joachim Thumfart (6. Dan) und Jorge Fornieles (2. Dan) ging es anschließend für die einzelnen Prüflinge mit dem technischen Teil der Prüfung weiter, bei dem geforderte Techniken in einer Kombination aus Abwehr und Sicherung des Angreifers gezeigt werden mussten. Um die Anforderungen für den 5. Kyu-Grad (Gelbgurt) zu erfüllen, mussten die Ju-Jutsu-Kämpfer Frank Bruder, Vladimir Jung und Luca Noto unter anderem verschiedene Handabwehr und Passivblocktechniken gegen angesagte Angriffe des Gegners ausführen und diesen anschließend durch Folgetechniken unter Kontrolle bringen. Neben Transportgriffen, wie man sie von der Polizei kennt, wurden beispielsweise auch Würge- oder Hebeltechniken gezeigt, die den Gegner zur Aufgabe zwangen. Eine weitere und effektive Technik, die im Programm enthalten war, war der Stoppfußstoß, mit dem beispielsweise der Gegner durch einen Fußstoß mit der Fußsohle auf den Oberschenkel auf Distanz gehalten werden kann.

Durch die Abwehr von Griffen durch das geschickte Lösen oder Griffsprengen mit anschließender Folgetechnik, wurden Grundlagen der Selbstverteidigung abgerufen. Die Prüflinge Klaus Knobloch und Georg Karner, die sich der Orangegurtprüfung (4. Kyu) unterzogen, begannen den technischen Teil ihrer Prüfung mit verschiedenen Befreiungstechniken in der Bodenlage. Dabei wurden sie vom Angreifer in definierten Haltetechniken gehalten und mussten sich möglichst schnell und effektiv befreien und den Gegner im Anschluss unter Kontrolle bringen. Neben Hebel-, Schlag- und Tritttechniken, zeigten die Orangegurtanwärter ihr Können auch bei verschiedenen Wurftechniken, wie beispielsweise dem Hüftwurf, bei dem der Gegner eng am Körper geführt und ausgehoben wird. Besonderer Wert galt bei den Wurftechniken einem sicheren Stand und einer technisch sauberen Ausführung.

Freie Selbstverteidigung wurde in der „Duoserie A“ präsentiert, bei der der Verteidiger mit unterschiedlichen Griff- und Würgetechniken angegriffen wurde und sich möglichst schnell und effektiv verteidigen musste.

Das Technikprogramm für den Grüngurt (3. Kyu) forderte von den Anwärtern Rainer Hellmuth, Mark Dittler und Ruben Weiler eine Vielzahl unterschiedlicher Abwehr-, Wurf-, Hebel- und Atemitechniken (Schlag- und Stoßtechniken). Neben verschiedenen Abwehrausführungen mit der Hand, mussten Techniken mit dem Fuß bzw. Unterschenkel gezeigt werden. Als Atemitechniken wurden zwei Ausführungen mit dem Ellenbogen und ein Lowkick, jeweils in Kombination, abgefragt. Eine anspruchsvolle Anwendung von Hebeltechniken war die Weiterführung von angesetzten Hebeln, die durch Reaktion des Gegners vereitelt wurden. Ziel war es, die Abwehr durch den Gegner zu seinen Gunsten auszunutzen und die Situation so anschließend unter Kontrolle zu bringen.

Bei der Abwehr von Angriffen mit dem Stock mussten die Grüngurtanwärter ihre Schnelligkeit und Präzision unter Beweis stellen, da es erforderlich war, die Distanz zum Gegner möglichst schnell zu überbrücken und seinen waffenführenden Arm unter Kontrolle zu bringen.

In der „Duoserie B“ stellten sich die Prüflinge verschiedenen Umklammerungstechniken, unter anderem dem typischen seitlichen Schwitzkasten. Auch hier galt es, sich möglichst schnell, technisch sauber und effektiv zu verteidigen. Der Abschluss der Grüngurtprüfung wurde durch einen Faustkampf mit Handschützern gebildet, bei dem es richtig zur Sache ging.

Insgesamt wurde die Prüfung von Joachim Thumfart als schön bezeichnet, wobei es neben Lob auch Kritikpunkte gab und die Prüfungsnervosität an manchen Stellen etwas zum Vorschein kam.