



## Landestechniklehrgang für Kinder

- Veranstalter:** Hessischer Ju-Jutsu-Verband e.V.
- Ausrichter:** JC Erbach e.V., Abt. Ju-Jutsu
- Datum/Zeit:** Samstag, 31. August 2013, 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Ort:** Sporthalle hinter dem Elfenbeinmuseum,  
Obere Marktstr. 64711 Erbach/ Odenwald
- Thema:** **Was hat Rhythmusgefühl mit Ju-Jutsu/ Jiu-Jitsu zu tun?**
- Achim wird euch an diesem Tag praktisch darstellen, dass es im Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu (JJ) immer wieder auf den richtigen Rhythmus ankommt (Rhythmusgefühl). Insbesondere bei Atemikombination kommt das zum Tragen. Außerdem ist es für JJka wichtig, dass sie viele verschiedene Bewegungen zu einem größeren Ganzen zusammenfügen können (Kopplungsfähigkeit). So muss man zum Beispiel bei einer Wurftechnik einen geeigneten Griff aufbauen, den Partner aufziehen, sich eindrehen, den Schwerpunkt unterwandern etc. Sowohl das Rhythmusgefühl, als auch die Kopplungsfähigkeit werden bei dem heutigen Lehrgang im Mittelpunkt stehen. Achim wird euch mit verschiedenen Übungsformen zeigen, wie man diese Fähigkeiten trainieren kann und aufzeigen, wo sie besonderes wichtig sind.
- Referent:** Achim Gerock, 5. Dan Ju-Jutsu, Trainer C
- Alter:** 7-11 Jahre
- Zielgruppe/  
Graduierung:** Ju-Jutsu und Jiu-Jituka ab 6. Kyu, Kindertrainer/innen und Sportassistenten/innen mit gültigem DJJV-Pass
- Kosten:** Kinder 4 €, Erwachsene/ Trainer 8 €
- Sonstiges:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.
- Anerkennung:** Dieser Lehrgang wird zur Verlängerung der Trainer C Lizenz Breitensport (ehemals FÜL C) mit 3 UE angerechnet, wobei die aktive Teilnahme der Trainer/innen auf der Matte zur Anerkennung als LTL nicht erforderlich ist.



## Fitnessstraining in den Sportarten Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu (JJ)

*Das Kinder- und Jugendlehrgangsthema 2013*

Im JJ ist die körperliche Fitness eine wichtige Voraussetzung, um sowohl im Wettkampf als auch in Selbstverteidigungssituationen bestehen zu können. Sie ist ein Puzzlestück, welches neben anderen Trainingsbereichen (z.B. Technik oder Taktik) wesentlich zum Erfolg beiträgt. Schon im Kindes- und Jugendalter sollten JJka deshalb die Fitness trainieren. So zeigt das Modell der sensiblen Entwicklungsphasen beispielsweise, dass zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr eine besondere Lernfähigkeit im Bereich der koordinativen Fähigkeiten gegeben ist. In den Kinder- und Jugendlehrgängen des Jahres 2013 möchten wir deshalb gemeinsam mit dem Lehrteam Jugend präsentieren, welche Trainingsmethoden wann sinnvoll eingesetzt werden können, um die körperliche Fitness zu trainieren.

### Modell der sensiblen Entwicklungsphasen motorische Lernfähigkeit - koordinative und konditionelle Fähigkeiten (nach Asmus, 1991<sup>1</sup>)

○=Mädchen ○=Jungen	Frühes Schulkindalter <b>6-10 Jahre</b>	Spätes Schulkindalter <b>11-12/13 Jahre</b>	1. puberale Phase <b>13-14/15 Jahre</b>	2. puberale Phase <b>bis 18/19 Jahre</b>
Reaktions- fähigkeit	○○○○○○○ ○○○○○○○	○○ ○○		
Koordinative Fähigkeiten	○○○○○○○ ○○○○○	○○○○○○○ ○○○○○		
Beweglichkeit	○○○○○○○ ○○○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	
Schnelligkeit	○○○○○○○ ○○○○○○○	○○○○○○○ ○○○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○	○○
Maximalkraft Kraftausdauer	○○○ ○○○○○○○		○○○○○ ○○○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○
Aerobe Ausdauer	○○○○○○○ ○○○○○○○	○○○○○○○ ○○○○○○○	○○○○○○○ ○○○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○
Anaerobe Ausdauer			○○○○○ ○○○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○

<sup>1</sup> Asmus, S. A. (1991). *Physische und motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter – eine sportwissenschaftliche Betrachtung von Ergebnissen und Theorien.*  
 Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek