



Jiu – Jitsu Plus 45

Altersgerechte Fallschule



**Ausarbeitung von Michael Fromm
Zum 3. DAN Jiu-jitsu
(Februar 2013)**

Gliederung:

1. Prinzip der Falltechniken
2. Aufbau der Falltechniken im Jiu-Jitsu
3. Biomechanische Grundlagen der Falltechniken
4. Übungs- und Trainingsformen
5. Quellennachweis



Vorwort:

Diese Thematik richtet sich an Neueinsteiger und Wiedereinsteiger im Jiu-Jitsu, die die 45 Jahre überschritten haben. Selbstverständlich kann der Inhalt dieser Ausarbeitung bei jüngeren bzw. bei denen, die Angst vor dem Fallen haben angewendet werden.

Ich empfehle jeden Jiu Jitsuka jeden Alters, um körperliche Schädigungen am Skelett zu vermeiden, Krafttraining. als Ausgleichstraining. Die Muskulatur wird gekräftigt – Gelenke werden geschützt, die Knochendichte nimmt zu – Bruchgefahr wird vermindert.

Wir müssen uns auch vor Augen halten, dass jenseits der 50 eine körperliche Veränderung voll statten geht. Die Muskulatur und die Kraft geht jährlich um 1,5% zurück, die Knochendichte nimmt ab. Unseren Sport wollen wir auch noch mit 60 oder sogar darüber ausüben.

1. Prinzip der Falltechniken

Das Prinzip der Falltechniken beruht darauf, Energie, welche bei einem Fall auf den Körper wirkt, auf eine möglichst große, aber relativ unempfindliche Fläche zu verteilen.

Es gibt zwei Arten von Falltechniken, die *rotierende* – sogenannte Rollen und *amortisierende* die Stürze.

Bei den rotierenden Falltechniken wird die Fremdenergie durch Teile vom Körper aufgenommen und neutralisiert. Das heißt, daß ein Stoß (durch schubsen) den Körper in Bewegung bringt und durch gekonnter Fallschule (Rolle vorwärts und rückwärts) diese Energie kontrolliert vermindert wird.

Bei den amortisierenden Falltechniken wird eine möglichst große Fläche zur Energieaufnahme zum Einsatz gebracht. Bei den Stürzen, mit Ausnahme Sturz vorwärts, ist ein Gegenimpuls durch Abschlagen mit den Armen zur Verringerung der Energie auf den Körper erforderlich.

2. Aufbau der Falltechniken im Jiu – Jitsu

Rollen – rotierende Falltechniken

- Rolle vorwärts re. und li.
- Rolle rückwärts re. und li.

Stürze – amortisierende Falltechniken

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Sturz seitwärts re. und li.

Freie Falltechniken

- Freie Fall re. und li.

Falltechniken über Hindernisse

- Rolle vorwärts über ein Hinderniss re. und li.
- Rolle rückwärts über ein Hinderniss re. und li.
- Sturz vorwärts über ein Hinderniss
- Sturz rückwärts über ein Hinderniss

Die Falltechniken sind mit der Einnahme der Kampf –oder Verteidigungsstellung im Stand mit Blickrichtung zum Angreifer abzuschließen.

3. Biomechanische Grundlagen der Falltechniken

Amortisierende Falltechniken

Hierbei wird der auf den Boden auftreffende Körper durch die Verteilung der Auftreffenergie auf eine möglichst große Fläche relativ milde abgefangen.

Durch das abschlagen mit den Armen auf den Boden wird die Fläche vergrößert und dadurch der Druck gleichmäßig verteilt.

Rotierende Falltechniken

Durch die Rotation des Körpers befindet sich immer nur ein Teil dessen im Bodenkontakt. Voraussetzung für einen reibungslosen und verletzungsfreien Ablauf der Rolle ist, daß der Körper rund gemacht wird. Als Beispiel dafür ist ein Ball oder ein rollender Reifen vorzustellen.

4. Übungs- und Trainingsformen

Übungshinweis:

Falltechniken in übertriebenem Maße zu üben, bedeutet auf Dauer gesehen ein ständiges Risiko für die Gesundheit durch erhöhten Verschleiß der Gelenke, Erschütterung der inneren Organe usw. aus diesen Grund ist es sinnvoll, vor allem Stürze auf weichen Untergrund (Matten) zu trainieren. Wer auf diesen weichen Untergrund gut landet, wird auch im Ernstfall auf harten Untergrund relativ gut landen.

Bevor generell mit den Falltechniken begonnen wird, sollte der Körper gut vorbereitet werden. In einem Warm up darf die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Arm – und Schultermuskulatur nicht fehlen, denn diese sind maßgebend für die Körperspannung, vor allem bei Stürzen.

Rotierende Falltechniken

Beispiel: Rolle vorwärts
mit Hilfsmittel

Um das Gefühl für eine reibungslose Rotation des Körpers zu erfahren, bedient man sich der Hilfe eines Pezziballs. Man legt sich auf den Ball ein Arm nach vorn um den Ball und stößt sich leicht mit den Beinen ab. Dabei kann auch das Aufstehen mit geübt werden. Um den Kontakt zu dem Ball nicht zu verlieren, muss eine Körperspannung aufgebaut werden. So läßt sich auch die Angst nehmen, bei einer Rolle unrund zu sein.

Als zweiten Schritt läßt man sich von einem Partner den Pezziball zu rollen, dieser wird in der Rotationsbewegung wie oben beschrieben aufgenommen . Bei dieser Übung wird die Rolle schon aus dem Stand ausgeführt, aber mit Hilfsmittel.

ohne Hilfsmittel

Nachdem das Gefühl für eine Rolle um die eigene Achse gegeben ist, läßt man im nächsten Schritt das Hilfsmittel weg. Dazu begibt man sich in die tiefe Hocke, stützt sich mit der linken Hand am Boden ab und die rechte Hand wird zwischen die eigenen Beine schwungvoll durch gesteckt, dabei kommt es zu einer Rolle. Dabei ist zu beachten, daß der Kopf auf die Seite gelegt wird, wo der Arm hinten bleibt. Das heißt, Rolle rechts vorwärts, Rechter Arm vorn Kopf nach Links.

Als nächsten Schritt kann die Rolle aus einer höheren Ebene bis hin zum Stand geübt werden.

Beispiel Rolle rückwärts:

Bei älteren Menschen ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule nicht mehr so gegeben. Da bedarf es einer Vorübung um dies zu verbessern.

Der Übende setzt sich auf den Boden, zieht die Kniee an umschliesst diese mit seinen Armen, macht dabei den Rücken rund und beginnt nach hinten zu den Schulterblättern zu rollen und wieder nach vorn. Dabei soll der Rücken rund bleiben.

Im nächsten Schritt, die gleiche Ausgangsposition nur das jetzt beim nach hinten rollen die Beine Links und Rechts wechselweise über die Schultern geführt werden. Dabei soll darauf geachtet werden, daß von Anfang an die Zehen angezogen und die Beine nach hinten gesteckt sind. Der Übende kann diese Übung so lange ausführen bis er in den Stand gelangt.

Stürze seitwärts

Um Stürze aus dem Stand und Stürze unter Einfluß eines Partners (Würfe) bei älteren Jiu-Jitsukas zu trainieren, ist eine Weichbodenmatte von Vorteil. Diese gibt ihnen mehr Sicherheit und nimmt die Angst sich zu verletzen.

Bevor Stürze aus dem Stand trainiert werden, sollte die Fallschule aus der Hocke beginnen. Der Übende lernt beim Fallen die richtige Atemtechnik(ausatmen) und das gleichzeitige abschlagen mit der Hand und Körperspannung. Der ältere Körper gewöhnt sich langsam an die Stöße beim Fallen und gleichzeitig wird die Knochendichte durch die Erschütterung verbessert. Ist der Übende im Fallen sicher, kann das Fallen von der Hocke in den Kniestand oder Stand verlagert werden. Hier kann eine Weichbodenmatte zum Einsatz kommen um verletzungsfrei zu üben.

Würfe sollten anfänglich auf der Weichbodenmatte ausgeführt werden, da die Stürze mit mehr Energie erfolgen.

Stürze vorwärts

Hier ist die Verletzungsgefahr im Bereich der Schulter am größten. Wichtig ist ein ausgiebiges Warm Up und Kraftübungen für Arme und Schulter (Liegestützen). Auch Kräftigung der Rückenmuskulatur ist sehr wichtig, da diese die Energie beim Aufprall mit abfangen muß.

5. Quellennachweis

Lehrbrief JJVB

