

Das **Trainingstagebuch** stellt ein pädagogisches Arbeitsmittel dar. Es dient zur Unterstützung und Arbeitshilfe im Kindertraining oder bei Anfängerkursen und soll bildlich die relevanten Inhalte näherbringen. Zudem werden Inhalte des Kurssystems „Nicht-mit-mir!“ aufgegriffen und in die Ausbildungsinhalte implementiert. Darüber hinaus werden Grundbewegungsformen mit in die Trainingsinhalte eingebettet.

Das Trainingstagebuch ist als Sticker-Album konzipiert. Für jede abgebildete Übung oder Übungsform gibt es einen Sticker, welches in das Trainingstagebuch eingeklebt wird. Die Kinder erhalten den Sticker, sofern sie die Übungen (Grobform) beherrschen. Als Besonderheit ist die Verknüpfung von Ju-Jitsu und Jiu-Jitsu zu nennen. Beide Stilrichtungen können den Pass innerhalb des DJJV verwenden.

Grundsätzliches

Das Trainingstagebuch kann innerhalb des DJJV genutzt werden, eignet sich aber auch für Schul-AG's oder Kurse, die von Trainer/-innen des DJJV gehalten werden. Das Trainingstagebuch kann über den Ju-Jitsu Shop bezogen werden.

Lehrgänge können im Feld „Lehrgänge und Events“ eingetragen werden. Wird der Kinderpass bei einem Lehrgang vorgelegt, so gilt er als Pass und muss eine gültige Jahressichtmarke enthalten.

In erster Linie soll das Trainingstagebuch ein pädagogisches Arbeitsmittel darstellen und dazu dienen, dass sich die Kinder:

- stärker mit ihrer Sportart identifizieren,
- zum Sport hingeführt werden,
- eine positive bleibende Erinnerung an ihre Sportkarriere haben,
- Themen kennenlernen, die gesellschaftsrelevant sind und außerhalb des Prüfungsprogramms liegen
- mit Freude und Spannung auf ihren nächsten Erfolg (Sticker) warten
- positive Entwicklungsmöglichkeiten gezeigt bekommen

Für die Trainer/-innen kann das Trainingstagebuch ein Trainingsleitfaden darstellen, ein Halbjahres oder Jahresziel definieren und eine pädagogische Unterstützung darstellen. Darüber können Themenlehrgänge oder Wochentrainingsaktionen



stattfinden. Videoclips mit JuJu können in Youtube genutzt werden. Zudem eignet sich das Einsteigerheft der Jugend im DJJV.

Viel Spaß mit dem Trainingstagebuch der Jugend im DJJV!

Die Inhalte des Trainingstagebuchs

Hier werden die persönlichen Daten erfasst, ein Passbild eingeklebt und die Unterschrift und Stempel des Vereines eingetragen.



Dein Passbild

Name _____
Vorname _____
Geburtsdatum _____
Geburtsort _____
Verein _____
Eintrittsdatum _____

Unterschrift und Stempel des Vereines

Hier kann das Bild des sportlichen Vorbildes eingeklebt werden und diese/r kann dir eine persönliche Widmung für deinen sportlichen Werdegang eintragen.

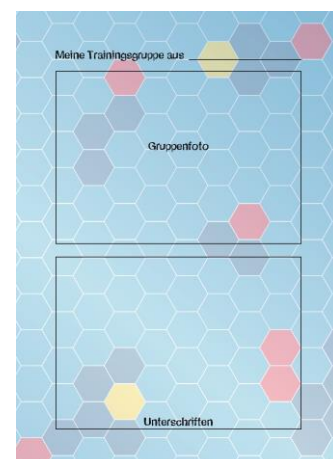


Dein Vorbild

Name, Gradulierung _____

Widmung meines Vorbildes _____

Hier kann ein Gruppenfoto der eigenen Trainingsgruppe eingeklebt werden. Alle Gruppenmitglieder/-innen, die Freunde, die man im Verein findet, können auf dieser Seite ebenfalls unterschreiben.



Meine Trainingsgruppe aus _____

Gruppenfoto

Unterschriften

Hier erfahrt ihr alles über unsere Budokleidung und die Gürtelgraduierungen.

Hier erklärt JuJu, wie ein Gürtel gebunden wird.

Hier steht das vielseitige Bewegungsklernen im Vordergrund. Spaß an der Bewegung!

Die Budokleidung – der Gi und der Obi

Die Budo-Kleidung besteht aus drei Teilen: einer Jacke, einer Hose und einem Gürtel. Jacke und Hose bilden den sogenannten Gi. Der traditionelle Gi ist weiß und aus Baumwolle. Die Jacke sollte die obere Hälfte der Oberschenkel bedecken. Die Ärmel sollten die Fäuste berühren, wenn die Arme seitlich am Körper herunterhängen. Mädchen tragen unter der Gi-Jacke noch ein weißes T-Shirt. Die Hose soll die Beine bedecken und möglichst bis zu den Fußgelenken reichen, maximal aber darf ein Hosenbein 5 cm darüber enden. Der Gürtel sollte 4 bis 5 cm breit sein und wird an der Taille über der Jacke getragen und mit einem Kreuzknoten gebunden. Der Gürtel sollte so lang sein, dass er zweimal um die eigene Taille reicht und dass nach dem Binden noch zwei 20 bis 30 cm lange Enden aus dem Knoten herausreichen.

Der Gürtel zeigt durch seine Farbe das Können seines Trägers. Schülergrade (die Gürtelfarben Gelb, Orange, Grün, Blau, Braun sowie die Halbgurte) nennt man Kyu-Grade, die Meistergrade (Schwarzgurt) nennt man Dan-Grade. Großmeister des Ju-Jitsu/Ju-Jitsu tragen einen rot-weißen Gürtel.



Das Gürtelbinden

Am Anfang ist es gar nicht so einfach, den Gürtel, der auf Japanisch „Obi“ heißt, richtig zu binden. Es lässt sich jedoch schnell lernen:

Als erstes musst du die Mitte deines Gürtels auf den Bauchnabel legen!

Dann wickelst du den Gürtel einmal um deine Taille. Am Ende sollte ein Ende des Gürtels unten, ein anderes Ende oben liegen!

Schau dir Video dazu hier:



Das oben aufliegende Ende schneidest du jetzt von unten unter dem schon geschlossenen Gürtel durch! Du kannst den Gürtel jetzt so straff ziehen, wie du magst!

Legt jetzt das obere Ende auf das untere. Du siehst eine Schlaufe. Führe jetzt das obere Ende von unten durch die Schlaufe. Fertig!

Bewegungsfertigkeiten

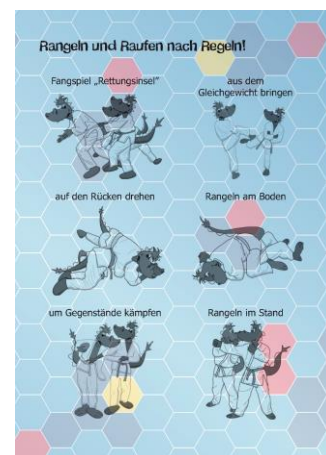
- Rollen um alle Achsen
- Hüpfen/Balancieren
- Laufen/Laufspiele
- Bewegen/Bewegungsformen
- Krabbeln/Klettern
- Teamwork



Mit dem Bereich „Rangeln und Raufen nach Regeln“ werden Inhalte der Bildungspläne aufgegriffen. Dies ist ein wichtiger Baustein für denjenigen, der den Weg in die Schulen sucht.

Für die Kinder stehen sich messen, zu verlieren und zu gewinnen lernen sowie Regeln und Verhaltensweisen lernen im Vordergrund.

Hier werden die ersten einfachen Techniken unserer Sportarten präsentiert und den Kindern vermittelt. Die Techniken sind sowohl für das Ju-Jitsu als auch für das Jiu-Jitsu nutzbar.



Hier sind die Grundwerte und 12 goldenen Regeln unseres Budosports abgebildet. Für die Kinder steht hier der Umgang mit anderen und die allgemeine Wertschätzung und Achtung im Vordergrund.



Hier wird die Verbindung zu unserem erfolgreichen Gewaltpräventionsprojekt „Nicht-mit-mir!“ hergestellt und der Kreis von Prävention - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung schließt sich!

Weitere Infos unter: www.nicht-mit-mir.org



Auf den folgenden Seiten werden die Säulen des Ju-Jitsu Sports beschrieben: Breitensport, Leistungssport und Selbstverteidigung.

Die drei Säulen des Ju-Jitsu / Ju-Jitsu

Ju-Jitsu ist eine traditionelle Selbstverteidigung, Ju-Jitsu ist eine moderne Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention. Prävention bedeutet, dass es erst gar nicht zu einem Streit kommt. Ju-Jitsu / Ju-Jitsu wird aber nicht nur zu diesem Zweck betrieben. Im Ju-Jitsu / Ju-Jitsu findet jeder nach seinen Möglichkeiten Spaß am Training. Ju-Jitsu / Ju-Jitsu kann die Fähigkeiten, Körperlichkeit und Beweglichkeit zu verbessern und neue Freunde zu finden. Du kannst auch neue Wettkampfsportarten erlernen und dich mit anderen Ju-Jitsu / Ju-Jitsu-Kämpfern messen - selbstverständlich nach Regeln, denn Fairness geht vor. Oder aber du lernst es, damit du dich selber verteidigen kannst und vielleicht sogar anderen helfen kannst, die das nicht können. Das sind die Säulen des Ju-Jitsu / Ju-Jitsu: **Sport, Wettkampf und Selbstverteidigung!**

Ju-Jitsu / Ju-Jitsu als Sport

Ju-Jitsu / Ju-Jitsu ist für jeden geeignet, für Alt und Jung, für sportliche und weniger sportliche Menschen. Ju-Jitsu / Ju-Jitsu bringt Menschen zusammen. Du kennst Rücksicht zu nehmen und deinen Sparringpartnern/innen zu vergeben, mit der Zeit wirst du sportlich und beweglich und kennst neue Freunde kennen, die mit dir zusammen viel Spaß am Ju-Jitsu / Ju-Jitsu haben werden.

Den Jugendbereich findest du im Internet unter www.ju-jitsu-jugend.de. Für Kinder und Jugendliche sind zwei Merkblätter von besonderer Bedeutung: **Mehr Sicherheit**

durch Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining und eine körperliche Fitness durch Bewegung mit Spaß und Freude.

Ju-Jitsu / Ju-Jitsu als Wettkampfsport

Ju-Jitsu / Ju-Jitsu ist ein moderner Wettkampfsport. Früher dienten Ju-Jitsu und die ihm verwandten Sportarten ausschließlich der Selbstverteidigung. Um dem sportlichen Vergleich herauszufinden zu können, wurden Wettkämpfe eingeführt und zu einem System zusammengelassen.

Das Ju-Jitsu / Ju-Jitsu-Wettkampf ist vielfältig, dynamisch und höchst interessant. Ju-Jitsu / Ju-Jitsu-Wettkämpfe werden nicht nur national, sondern auch international betrieben. Seit 1990 gibt es Europameisterschaften. Das erste World Cup fand 1993 in Kopenhagen statt. Der Ju-Jitsu / Ju-Jitsu-Wettkampf gliedert sich in insgesamt drei Systeme: das Fuji-Kyu, das Doo und BJJ No-Waza. Für diese Disziplinen gibt es eine Kampfgemeinschaft, die uns international vertritt.

Ju-Jitsu - moderne Selbstverteidigung

Das Thema Selbstverteidigung ist für uns unentbehrlich mit dem Begriffen „Gewaltprävention“ (Gefahren erkennen und vermeiden) und „Selbstbehauptung“ verbunden. Die Anwendung von Selbstverteidigungstechniken stellt immer das letzte Mittel dar! Für uns ist Selbstbehauptung eine weltumfassende Reaktion mit körperlichen Mitteln auf einen ungerichteten Angriff. Selbstverteidigung bedeutet, in Notwehr zu handeln und alle erforderlichen Mittel zu nutzen.

um eine Situation effektiv zu beenden, aus der für uns schwere Verletzungen entstehen können. Selbstverteidigung bedeutet auch, anderen zu helfen!

Ju-Jitsu - traditionelle Selbstverteidigung

Ju-Jitsu ist eine sehr alte japanische Kampfkunst zur Selbstverteidigung und bedeutet „sanfte Kunst“ bzw. „die Kunst des Nachgebens“. Die japanischen Wörter meinen man Samurai, Meere die Samurai ihre Waffen verloren haben, kämpften sie mit Ju-Jitsu.

Der Gegner sollte beim Ju-Jitsu nicht durch Kraft gegen Kraft, sondern durch Nachgeben bzw. Übernehmen seiner Kraft besiegt werden. Dabei helfen die Kenntnisse über die menschliche Anatomie und die Hebelgesetze.

Der Chinese Tshu Gempin lebte in Owarl um 1650 ein Selbstverteidigungssystem, das dem Ju-Jitsu sehr ähnlich war.

Der japanische Arzt A. Yoshitaki erlernte in China die Kunst des weichenen Zweikampfes. Der Legende nach beobachtete er bei einem Sturm (Blitz, bei starkem Schwall) wie sich die Wolke mit dem Wind bzw. unter der Last des Schnees liegen und somit unbeschädigt blieben.



Er zog sich in einer Höhle in Tsukushi zurück und erarbeitete dort ca. 100 Griffe zur Selbstverteidigung. Sein System, das „Jushin-ryu“ (Wolkenherz-Schule), beruhte auf dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“!

Mitsch, rütteln, Würgen, Würfeln, Schläge und Tritte wird versucht, die bewaffneten bzw. unbewaffneten Angreifer auszuschalten.

Hier haben wir allgemeine Infos für die Kinder und deren Eltern.

Liebe Kids,

wir begrüßen Eure Entscheidung, einen großartigen Sport ausüben zu wollen. Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu ist Sport, Spaß und Spiel. Ihr werdet viele Bewegungsformen, Spiele, Übungsformen und Techniken kennenlernen, aber auch neue Freunde in Eurer Trainingsgruppe finden. Auf dem Foto zeigen Euch die Vize-Weltmeisterinnen im Duo-System Annalena Sturm und Bianca Blum eine ihrer Lieblings-Wurfbewegungen: Armalosa und Blanca haben im Alter von 10 Jahren mit Ju-Jutsu begonnen und sind heute immer noch mit viel Spaß dabei. Diesen wünschen wir Euch auch! Viel Erfolg bei Euren Training und vielleicht teilt Ihr mal auf die Beiden bei einer Meisterschaft oder dem Sommercamp der Jugend im DJJV, dort ist übrigens Judo auch persönlich am Start.

DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND
Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu Jugend

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat sich entschieden, an einem Sportprogramm teilzunehmen, das mit dem Ziel entwickelt wurde, Kindern eine möglichst breite motorische, emotionale und soziale Förderung im sportlichen Bereich zu ermöglichen. Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist an sich ein bewegungsreicher, vielseitiger und abwechslungsreicher Bodysport, der psychosoziale Ressourcen fördert und Ihrem Kind hilft, zu einer starken Persönlichkeit heranzuwachsen.

Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist mehr als Sport. Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist Gewaltpräventionsanbahnung. Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist Training zur Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls, Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist Selbstverteidigung.

Dieses Trainingstagebuch ist als Stickerbuch konzipiert. Von Zeit zu Zeit erhält Ihr Kind zu den verschiedenen Bereichen Sticker, die dann eingeklebt werden.

Wichtig: Die Sticker dienen zur Motivation und als Leistungsnachweis. So wissen die Kinder, was sie schon alles gelernt haben und was sie können. Mit diesem Programm wollen wir Ihrem Kind die entsprechenden Grundlagen zur Hinführung zu den Sportarten Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu näher bringen und die Grundlagen für eine langfristige Entwicklung legen.

Auf Ihrem Weg zum weiß-geben Gürtel begleitet sie unser Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu-Ombuds-Judo.

Hier wird das Thema „Prävention sexualisierter Gewalt“ angesprochen. Hier wird die Verknüpfung zu unserem Präventionskonzept „Nicht-mit-uns!“ hergestellt.

Prävention Sexualisierter Gewalt im Sport

Nicht alle Menschen sind wirklich nett. Manche tun erst so, aber dann werden sie gemein und feil!

Vorsicht ist geboten, wenn jemand:

- besonders nett nur zu dir ist,
- dir einfach so Bezeichnungen gibt,
- dir ein Geheimnis erzählt,
- dir eigentlich verbotene Dinge erlaubt,
- dich schneller zufällig küssch oder unangenehm antastet.

Es ist nicht richtig, wenn Erwachsene oder größere Jugendliche

- beim Duschen gucken,
- sich vor fremden Kindern nackt zeigen,
- erzählen, dass Sex zwischen Kindern und Erwachsenen normal sei.

Schweig nicht, trau dich und erzahl es jemandem, der dir wichtig ist!

Weitere Information zur Prävention sexualisierter Gewalt unter:
www.ausb-omb-milr.org



Auf dieser Seite werden die besuchten Lehrgänge im Ju-Jutsu oder Jiu-Jitsu eingetragen.

Lehrgänge und Events

Für weitere Fragen steht Euch die Jugend im DJJV gerne zur Verfügung – jugend@djjv.de