



.....
Vorname

Jug./Erw.

(bitte kurzfassen; leserlich schreiben; notfalls Rückseite nutzen)

Dehnung: Bitte zu diesem Thema meine Infos beim Blatt JJ K3 nachlesen und regelmäßig Dehnung in die eigenen Übungen integrieren.

Wissenswertes zu **Atmung**

Die (Ein-)Atmung versorgt unsere Lungen mit Sauerstoff O₂. In den Lungenbläschen nehmen die roten Blutkörperchen diesen Sauerstoff im roten Blutfarbstoff Hämoglobin auf und transportieren ihn in den ganzen Körper, wo er für den Stoffwechsel benötigt wird. Das Endprodukt ist Kohlendioxid CO₂. Es wird im Blut wieder abtransportiert und ausgeatmet. Sauerstoffreiches Blut ist rot, kohlendioxidreicheres eher rot-bläulich.

Besonders gefährlich ist das Einatmen von Kohlenmonoxid CO, das durch unvollständige Verbrennung (zu wenig Sauerstoff vorhanden) kohlenstoffhaltiger Materialien (z.B. Gas, Holz, Öl, Kohle etc.) entsteht. CO ist deswegen so gefährlich, weil es sich fester im Hämoglobin bindet als der Luftsauerstoff (ca. 21% O₂ in der Luft). Das lässt sich nur mit reinem Sauerstoff bekämpfen.

Auch in den Muskelzellen wird Sauerstoff für die Energieerzeugung durch die Verbrennung von Kohlehydraten (auch Fette und manchmal Alkohol 😊) benötigt. Bei Überanstrengung oder fehlender Kondition bleibt die Verbrennung auf der Milchsäurestufe stehen. Die Fasern ziehen sich zusammen, der Muskel verkrampft, die Durchblutung wird durch den verdickten Muskel weiter erschwert. Was hilft? Den Muskel gegen den Schmerz und die Verkrampfung strecken. Genug trinken. Massieren. Ob die Einnahme von Magnesiumprodukten hilft, ist mittlerweile umstritten.

Atmen bei Stress

Bei Stress (Angreifer, Eile, Prüfungsangst etc.) ist unsere Lunge auf Flucht programmiert, d.h. schnelle, flache Brustatmung. Mangelnde Konzentration, falsche oder überhastete Reaktion oder Eskalation können die Folge sein. Mit bewusster, tiefer Bauchatmung beruhigt man sich schneller und behält eher den Überblick und das Selbstvertrauen.

Das feste Ausatmen (mit oder ohne Kampfschrei) hilft außerdem dabei, die Körperspannung bei allen energischen Ju-Jutsu-Techniken (Stürze, Schläge, Tritte, Würfe ...) auf den Punkt zu bringen.

Übung: Ausatmen und am Ende des Ausatmens den ganzen Körper kurz anspannen!

Thema **Technik**

3er-Kontakt wiederholen, üben mit Verwandten/Freunden (wenn möglich)

Angreifer A: Schlag von außen 1.) **Verteidiger V:** mit gegenüberliegendem Arm Kontakt am Unterarm des **A** aufnehmen (kein Block!), 2.) mit dem anderen Arm **unter** den beiden Armen (**A+V**) hinter den Ellenbogen des **A** greifen, 1. Arm lässt los 3.) 2. Hand übergibt die Kontrolle des Oberarms des **A** an die erste (Daumen beim Greifen – wenn möglich – oben. Es hat immer nur eine Hand Kontakt mit **A**. **V** bewegt sich dabei an die Außenseite des **A**. Dann **Wechsel:** A und V tauschen die Rollen. **V:** Schlag von außen

Seitenwechsel beim Schlagen: bei 3.) **V** Schlag von innen (statt Oberarmkontrolle) **A** blockt, **V** zieht an diesem Arm und übergibt an die andere Hand (Oberarmkontrolle) **V** schlägt jetzt mit dem freien, anderen Arm, **A** verteidigt.

Wenn ihr den 3er-Kontakt oft genug mit eurem Partner geübt habt und die Abläufe automatisch könnt, versucht euer Gehirn mit einem Gespräch oder Spiel (Ich packe meinen Koffer o.ä.) abzulenken. Dabei in der Ausführung aber nicht schlechter werden!