



.....
Vorname

Jug./Erw.

(bitte kurzfassen; leserlich schreiben; notfalls Rückseite nutzen)

Wissenswertes zu *sicherem Stand*

Für nahezu jede JJ-Technikausführung brauchst Du einen sicheren Stand, besonders in dem Moment, wo die Technik wirken soll. Denn wenn die wirkende Kraft nicht nur aus der reinen Bewegung kommen soll wie z.B. bei Sprungtechniken, fängt fast jede Technik auf der Standfläche – also am Boden- an. Das gilt natürlich besonders für Fußtechniken im Stand. Für einen kurzen Moment trägt ein Bein das ganze Körpergewicht und die wirkende Kraft des Trittbeins beim Auftreffen.

Das geht am besten, wenn

- Du **weich** stehst, d.h. Standbein nicht durchgestreckt, und Du (außer bei hohen Tritten)
- mit dem Standbein auf dieser Höhe **bleibst**,
- Du den **Druck über das Knie** des Standbeins leicht nach außen bringst (leichtes O-Bein) und
- Du die **Zehen in den Boden** krallst, als wenn Du so einen Teppich auseinanderreißen wolltest.

Muskeln stabilisieren das Kniegelenk so einfacher und besser und Du musst auch nicht mit Deinem Gleichgewicht kämpfen. Außerdem sind so die Muskeln aktiviert und Du kannst schneller reagieren. Probier's aus.

Thema Technik Bitte bei Frage 2+3 Rückseite nutzen!

- 1) Wo muss ich jemanden schocken, wenn ich ihn nach hinten werfen will?
-
- 2) Was bedeutet beim Werfen ‚Gleichgewicht brechen‘?
- 3) **Werfen:** Woran erkenne ich, in welche Richtung ich meinen Angreifer am einfachsten, also mit dem geringsten Widerstand, werfen kann? Mit kleiner Skizze.
- 4) Großer Hüftwurf, Partner ist aufgeladen, Du willst werfen. Wo ist a) jetzt Dein Kopf und b) wohin schaust Du?
 - a)
 - b)
- 5) Wie liegt der Geworfene am Boden vor dem Werfer beim a) Hüftwurf b) Schulterwurf?
 - a)
 - b)

Thema Verhalten

- 1) Jemand stiehlt Dir aus der hinteren Hosentasche Dein Portemonnaie. Du merkst es schnell und läufst dem Dieb hinterher. Er ist fix und kennt sich aus. Deswegen bekommst Du ihn erst nach ca. 15 min. Was darfst Du rein rechtlich? **Bitte alles Richtige ankreuzen und unten begründen.** Ich darf oder soll
 - ihm die Finger brechen, damit er nie wieder klaut ihn bewusstlos schlagen
 - ihn festhalten, notfalls mit einer JJ-Technik, falls er türmen will
 - die Polizei rufen ihm sein Geld abnehmen

weil

.....

.....