

# Das Handwerkszeug 工具 wie die Ausrüstung zum Sieg beitragen kann!

Ein Ju-Jutsuka, der an die Bedeutung des kleinen Vorteils glaubt, wird immer gewissenhaft und sehr akribisch den Inhalt seiner Ju-Jutsu-Tasche auswählen und nichts vergessen (vgl. Gilbert, 1997, S. 37-47).

Egal ob Trainer, Athleten in der Disziplin Duo-System oder Fighting, Prüfungsaspiranten oder SV-Kämpfer, wer optimal ausgerüstet ist, wird sein Ziel besser erreichen.

Dieser Leitfaden soll Anregungen geben, was in die Tasche gehört und unverzichtbar ist (vgl. Söll, 1997, S. 87). Leider erlebt man immer wieder, beim Wettkampf, im Training und teilweise sogar bei Prüfungen, dass die Ju-Jutsuka nicht alles dabei haben was notwendig ist. Im ersten Beitrag fülle ich die Tasche von Duo bzw. Fighting Athleten auf.

*Was muß in die Tasche rein?*

## TASCHE

Mit Hilfe von Abb. 1 wird die Tasche aufgefüllt, damit in Training und Wettkampf das bestmögliche Resultat erzielt werden kann. Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und muss den individuellen Bedürfnissen angepasst werden!

### KLEIDUNG

Beim Turnier sollte jeder Ju-Jutsuka mindestens zwei Gis dabei haben. Oft genug geht ein Kleidungsstück kaputt oder wird schmutzig. Bei der Siegerehrung hat man in einem sauberen Gi anzutreten, das verlangt schon die Etikette. Jeder Kämpfer, egal ob im Duo-System oder Fighting, sollte entsprechende Wettkampfgürtel dabei haben, damit man sofort beim Aufruf des Kampfes bereit ist. Ein Handtuch, um sich in der Halbzeit bzw. direkt nach dem Kampf zu erfrischen und den Nacken warm zu halten, gehört ebenfalls zur optimalen Wettkampfleistung wie der Trainingsanzug, warme Socken, Mattenschuhe oder Zoris, um keine kalten Füße zu bekommen.

Wenn das Turnier und die Siegerehrung beendet sind, braucht man natürlich noch Duschzeug und frische Klamotten, aber das vergisst man normal nicht!



### AUSRÜSTUNG

Der Fighter sollte Faust-, Schienbein- und Spannschützer in den aktuellen Wettkampffarben haben, einen Tief- und Mundschutz tragen und immer darauf achten, dass sich seine Ausrüstung in einem optimalem Zustand befindet. Die Ausrüstung sollte greifbar sein, damit man, wenn man die falsche Farbe trägt auch schnell wechseln kann.

Das Duo Paar muss die passenden Waffen dabei haben. Gegebenenfalls werden auch ein Tiefschutz, Schienbein- und Spannschützer getragen.



### NAHRUNG

Zwischen den Kämpfen, in der Halbzeit bzw. zwischen den Duo-Serien bieten sich Fruchtsaftschorle zur besseren Energiebereitstellung und zum Ausgleich des Wasserhaushaltes an. Müsli, Energieriegel, Obst und Vollkornbrot (in kleinen Mengen) leisten einen beträchtlichen Beitrag zur Regeneration zwischen und Konzentration während der Kämpfe. Optimal versorgt sind definitiv bessere Leistungen zu erwarten!



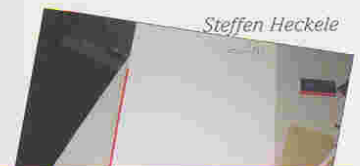
### SONSTIGES

Um optimal auf Deine Gegner eingestellt zu sein, solltest Du Dir Techniken zur Wettkampfvorbereitung zurecht legen. Du kannst Dich durch Musik sehr gut regulieren. Das führen von Gegnerprofilen finde ich auch sehr wichtig. Du solltest deshalb immer einen Block und Stift zum Schreiben dabei haben.

Dass Du Deinen Ju-Jutsu Pass mit einer gültigen Jahressichtmarke und einem Attest dabei hast versteht sich von selbst.

Eigenes Tape, eine Nagelschere, Pflaster und eine eigene Kompressionsbinde runden den Inhalt Deiner Ju-Jutsu-Tasche ab. So bist Du bestens für alle Eventualitäten gerüstet! Nach der optimalen Vorbereitung sollte jetzt nichts mehr schief gehen.

Viel Spaß beim Training und viel Erfolg beim Turnier!



Gilbert, B. & Jamison, S. (1997). *Winning Ugly. Wie man bessere Gegner schlägt.* Mentale Kriegs-

führung im Tennis. Lüneburg: zu Klampen.

Söll, W. (1997). *Sportun-*

terricht Sport unterrichten: Ein Handbuch für Sportlehrer. Schorndorf: Hofmann.