



Titel der Maßnahme

Shiruba Jiu Jitsu - Jiu Jitsu ohne Werfen und Fallen

Idee/Modell

Jiu Jitsu ist eine asiatische Kampfkunst, die sich in Deutschland seit Jahrzehnten einer großen Beliebtheit erfreut. Sie ist für Jedermann zu erlernen - gleich ob Mann oder Frau, sportlich oder untrainiert, alt oder jung. Und genau beim „Alt oder Jung“ gab es in der Vergangenheit Probleme. Denn Jiu Jitsu beinhaltet auch Techniken aus dem Judo und dem Aikido. Häufig sind diese mit Würfen - bzw. Fallen für den Partner - verbunden.

Für viele Interessierte endete beim ersten Wurf oder der ersten Fallübung die Begeisterung je und der Sportler beendete seine Jiu Jitsu-Karriere, bevor sie begonnen hatte. So haben sich in einigen Vereinen der Jiu Jitsu Union NW Trainer Gedanken gemacht, hier individuelle Lösungen zu finden. Auch gab es immer aktive Sportler, die aufgrund des Alterwerdens oder einer Erkrankung o.ä. nicht mehr fallen konnten. Wieder waren hier die Trainer der Vereine gefordert, sich Lösungen einfallen zu lassen.

Die Jiu Jitsu Union NW hat aus den vielen kleinen Individual-Lösungen einzelner Vereine ein Konzept für den gesamten Verband zusammengestellt - „Shiruba Jiu Jitsu“ war geboren. „Shiruba“ bedeutet so viel wie „Ergraute“ und soll auf die Zielgruppe der „Älteren“ hinweisen. Im Shiruba Jiu Jitsu wird ganz auf das Werfen und Fallen verzichtet - alles andere ist exakt wie im Jiu Jitsu - nicht weniger, nicht uneffektiver, nicht verweicht.

Auch können die Sportler Prüfungen ablegen, um die bekannten farbigen Gürtel tragen zu dürfen. Ein weiterer positiver Grundzug ist, dass man Jiu Jitsu-Sportler und Shiruba-Sportler nebeneinander, oder besser noch, gemeinsam trainieren lassen kann. So ist auch der soziale Aspekt des Sports berücksichtigt. Der Übungsleiter zeigt also dem einen Teil der Gruppe Techniken mit und ohne Falltechniken, den Shirubas nur Techniken ohne Fallen.

Zielgruppe

Breitensportler, die zwischen 35 und 70 noch eine Kampfkunst erlernen möchten, bei der sie nicht fallen müssen.

Ehemalige Jiu Jitsukas, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht mehr Fallen können, aber gerne weiterhin Jiu Jitsu ausüben möchten bzw. in ihrer bekannten Sportgruppe weiterhin trainieren möchten.

Partner

Velberter Jiu Jitsu Verein Nippon 1979 e.V., Jiu Jitsu Union Nordrhein Westfalen e.V.

Übertragbarkeit

Jeder Verein, der eine Sportart betreibt, die bis auf wenige Bestandteile auch im Alter auszuüben ist. Nur muss der Verein bereit sein, eine Form seines Sportes zu entwickeln, die eben diese problematischen Bestandteile vermeidet.



Angebotsformen

Zum Aufbau einer Shiruba-Gruppe bietet sich eine Kursform an. Später sollen die Sportler der regulären Gruppe angeschlossen werden.

Sportstätten-/Raumbedarf

Jiu Jitsu-Dojo

Materialbedarf

Jiu Jitsu-Trainingsgeräte

Zeitressourcen

Shiruba läuft im normalen Training und bedarf daher keiner zusätzlichen Zeitressourcen. Vereine, die über entsprechend Räumlichkeiten, Trainer und Zeit verfügen, können natürlich auch eine separate Shiruba-Gruppe gründen.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Shiruba Jiu Jitsu kann jeder Jiu Jitsu-Trainer unterrichten. Es wäre von Vorteil, wenn er selber ein etwas höheres Alter hat, denn dann kann er sich leichter in die Probleme seiner Schüler versetzen. Dieses ist aber nicht Voraussetzung.

Ansprechpartner / Kontakt

Velberter Jiu Jitsu Verein Nippon 1979 e.V.
Benedikt Meinhardt. (E-Mail: benedikt_meinhardt@web.de)
Jiu Jitsu Trainer

Jiu Jitsu Union NW e.V.
Geschäftsstelle (E-Mail: geschaeftsstelle@jju-nw.de)
Benedikt Meinhardt

Obmann Shiruba
Uwe Reichert (uwe.reichert@zen-ki-budo.de)

Links zum Thema Shiruba:

Shiruba in der JJU NW: <http://www.jju-nw.de/shiruba.html>

der Kurs in Velbert: http://www.jju-nw.de/ext_auss/Berichte/2016/20122016.html

Velbert, im Dezember 2017