



JIU-JITSU



Theorie grün-blauer / blauer Gürtel

<u>Mindesttrainingszeiten</u>	Grün-blauer Gürtel:	8 Monate (32 Eintragungen)
	Blauer Gürtel:	8 Monate (32 Eintragungen)
<u>Sonstige Nachweise</u>	Blauer Gürtel:	2 Kampf- / Kampfgerichtsnachweis 1 regio-Seminar Assistenzschein / -Lizenz / Trainerlizenz

Anatomie

Passiver Bewegungsapparat: Knochen, Knorpel, Bänder, Gelenke

Knochen:

- Schädel
- Wirbelsäule (7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel, 5 Kreuzbeinwirbel, 3-4 Steißbeinwirbel)
- Brustkorb (12 Rippenpaare, Brustbein)
- Schultergürtel und obere Gliedmaßen (Schlüsselbein, Schulterblatt, Oberarmknochen, Elle, Speiche, Handwurzelknochen, Mittelhandknochen, Fingerknochen)
- Beckengürtel und untere Gliedmaßen (Becken (Kreuzbein, 2 Hüftbeine), Oberschenkel, Kniescheibe, Schienbein, Wadenbein, Fußwurzelknochen, Mittelfußknochen, Zehenknochen)

Knorpel:

- Hyaliner Knorpel (an den Gelenkflächen)
- Elastischer Knorpel (mit zusätzlichem elastischen Fasernetz z.B. Ohrmuschel)
- Faserknorpel/Bindegewebsknorpel (mit sehr viel Fasergewebe für höhere Druckfestigkeit z.B. Bandscheiben, Meniskus)

Bänder (Ligamente):

- Haltefunktionen, faserreiches Bindegewebe, Verbindung zwischen Knochen, hohe Zugfestigkeit

Gelenke:

- Echte Gelenke (z.B. Schultergelenk, knorpelüberzogene Gelenkköpfe in Flüssigkeit im Gelenkspalt)
- Unechte Gelenke (z.B. Wirbelsäule, nur Knorpel ohne Einfassung als Verbindung zwischen den Knochen)
- Gelenktypen
 - Kugelgelenk z.B. Schulter-, Hüftgelenk (3 Hauptachsen)
 - Eigelenk z.B. Handgelenk (2 Hauptachsen)
 - Schaniergelenk z.B. Ellenbogengelenk (1 Hauptachse)
 - Radgelenk (Zapfengelenk) z.B. Gelenk zwischen Elle und Speiche (1 Hauptachse)



JIU-JITSU



Theorie grün-blauer / blauer Gürtel

- Sattelgelenk z.B. Daumensattelgelenk (2 Hauptachsen)
- planes/flaches Gelenk z.B. kleine Wirbelgelenke (Verschiebbewegungen)
- straffes Gelenk (Amphiarthrose) z.B. Gelenk zwischen Schien- und Wadenbein (eingeschränkte Bewegung durch Bänder und statische Form der Gelenkkörper)

Aktiver Bewegungsapparat: Muskulatur, Sehnen, Hilfseinrichtungen

Skelettmuskulatur:

- 40 – 50% des Körpergewichtes
- kann bewusst gesteuert werden
- Längsfasern in Bündel zusammengefasst und in regelmäßigen Abständen in Quersegmente unterteilt

Sehnen:

- Verbindungen beispielsweise zwischen Muskel und Knochen
- dienen zur Kraftübertragung auf den passiven Bewegungsapparat
- gebündelte Bindegewebsfasern
- kurze Sehnen z.B. großer Brustmuskel
- lange/schmale Sehnen z.B. Handmuskel
- platte Sehnen z.B. schräge Bauchmuskulatur

Hilfseinrichtungen:

- minimiert die Reibung des Bewegungssystems
- Muskelfaszien (minimieren Reibung zwischen Muskeln)
- Sehnenscheiden (umhüllen Sehnen die am Knochen verlaufen)
- Schleimbeutel (Pufferzone zwischen Muskel und Knochen/Gelenk)
- Sesambeine/Sesamknochen (in Sehnen eingefasste Knochen/Knorpel zur Kraftersparnis)

Kuatsu (jap. kua „Leben“, tsu „Technik“):

- *Fremdkörper in der Luftröhre*: Kopfstand und leicht Schläge zwischen die Schulterblätter
- *Verletzungen nach Würgen/Strangulationen*: in Bauchlage und vom Steißbein aufwärts streichen (verbessert die Durchblutung); (Kehlkopf eingedrückt?) eine Hand in den Nacken, andere schlägt kurz und kräftig auf die Schädeldecke
- *Bewusstlosigkeit nach einem Schlag*: Bein anwinkeln und mit Handkante in die Wölbung der Fußsohle schlagen
- *nach Stoß in den Magen/Unterleib*: hinsetzen, leicht anheben und ruckartig auf das Gesäß fallen lassen (wirkt entkrampfend)
- *Übelkeit*: hinsetzen, eine Hand in die Höhe der Lendenwirbel, mit der anderen mit Daumen und Mittelfinger Unterleib/unteren Bauch massieren
- *Nasenbluten*: eine Hand in den Nacken, andere schlägt bei geschlossenen Augen leicht auf die Stirn (durch Schockwirkung kann die Blutung gestoppt werden)



JIU-JITSU



Theorie grün-blauer / blauer Gürtel

- *Kopfschmerzen*: Stirn massieren, von Stirnmitte zu den Schläfen streichen oder von Wangenknochen zu den Schläfen streichen
- *verstauchter Fuß*: Fuß an Verse und Zehen fassen und über den Spann ziehen (Kühlen)
- *verstauchtes Handgelenk*: Handgelenk und Unterarm fassen und ruckartig auseinanderziehen (Kühlen)

Trainingslehre

Siehe Unterlagen Ausbildung BAE Assistenzschein / -Lizenz / Trainerlizenz