

Die fünf Phasen eines Jiu Jitsu-Kampfes

1. Die Fußtritt-Distanz

Die erste (Distanz-)Phase, die in einem Kampf auftreten kann, ist die Fußtritt-Distanz. Um die Entfernung zum Aggressor zu überbrücken, gelangt der Jiu Jitsuka mit einer Fußtechnik oder mit einer guten Deckung zu seinem angreifenden Gegner.

2. Die Faustkampf-Distanz

Ist die körperliche Nähe des Gegners allerdings zu groß für Tritttechniken werden aus diesen Abwehrangriffen Arm- bzw. Faustkampftechniken. Hier kommen Techniken zum Tragen wie wir sie im westlichen Boxen (kurze Gerade, Gerade, Haken, Uppercut) kennen gepaart mit Fausttechniken der Rückfaust und Handballenstöße und- oder Weiterführungstechniken mit Handfeger um den angreifenden Gegner mit Hebeltechniken am Arm zu kontrollieren bzw. auszuschalten.

3. Die Knie- und Ellbogen-Distanz

Ist die körperliche Nähe des Gegners allerdings zu groß oder stößt der Jiu Jitsu Kämpfer auf gegnerische Blocks oder Angriffe, werden aus den begonnenen Faustabwehrangriffen dann Ellbogen- und Kniestöße.

4. Die Wurf- und Gegenwurf-Distanz

In dieser Distanz befindet man sich in einer extremen Nahkampfsituation. Es kommt dabei zu einem Kampf mit Halten, Hebeln, Immobilisieren, Kontrollieren, Würgen, Werfen und Gegenwerfen.

5. Die Bodenkampf-Distanz

Auch diese letzte Phase gehört zu einem speziellen Jiu Jitsu Programm und ist gerade im Stil des Brasilianischen Jiu Jitsu einer der Stärken. Sollte man, aus welchen Gründen auch immer, in diese Kampfdistanz gezwungen werden, versucht der Jiu Jitsu Kämpfer, den Gegner möglichst schnell unter Kontrolle zu bringen und am besten in der Mountposition (Bergposition bzw. Reitsitz), da dies eine überlegende Position ist wo man noch mit Schlagtechniken am Boden einwirken kann und dann zu Kontroll- bzw. Submissionstechniken (Finalisierungstechniken) übergehen und den Gegner kontrollieren kann. Ziel muss es auch immer sein einen eigenen Arm bzw. ein Bein zum Stoß oder Tritt frei zu bekommen. Oberstes Ziel ist hierbei immer, diese Distanz möglichst schnell zu verlassen, da man generell im Boden den Vorteil von Bewegung und schneller Flucht aufgeben muss, wenn man auf der Straße kämpft und auch die widrigen Bodenverhältnisse berücksichtigen muss, denn es ist nicht gerade angenehm auch in einer überlegenen Position auf den Knien kämpfen zu müssen und zweitens weiß ich nicht ob mein Angreifer noch weitere Freunde hat die dann auf mich eintreten oder schlagen werden wollen.