

Ein Kadertraining als Wettbewerbsgewinn

Ju-Jitsu-Fighting war der Inhalt des Trainings mit Fabrizio Lucchese, welches der Judo und Ju-Jitsu-Club Zürich-Affoltern (JCA) an der Delegiertenversammlung des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu-Verbands gewonnen hat.

Karin Steiner

Letzte Woche war es so weit – 14 Mitglieder des JCA verschiedenen Alters waren in die Turnhalle des Schulhauses Kugeliloo gekommen, um mit einem der besten Athleten des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu-Verbands ein Training zu absolvieren. Fabrizio Lucchese ist seit 2014 Teil des Schweizer Nationalkaders. Der 26-Jährige ist in Schwamendingen aufgewachsen und wurde in der Kategorie Ju-Jitsu-Fighting 2. an der Schweizer Meisterschaft, 3. am US-Open, 3. am Balkan-Open und erreichte an der Weltmeisterschaft in Bangkok 2015 den 7. Rang. Auf der Weltrangliste belegt er Platz 9.

Seine Disziplin Ju-Jitsu-Fighting war denn auch der Inhalt seiner Trainingslektion. Sie ist auch für Judokas interessant, denn sie hat einen hohen Anteil an Judo. Mit einem intensiven Aufwärmtraining begann Fabrizio



Fabrizio Lucchese (l.) zeigt JCA-Präsident Michel Ell einen Angriff. Foto: JCA

Lucchese seine Lektion. Dabei kamen mit Sprints und verschiedenen Übungen sämtliche Muskeln ins Spiel, und die 14 JCA-ler gerieten ins Schaufeln. Auch der Kopf war gefordert. So mussten je sieben Teilnehmende knifflige Aufgaben lösen, die zum Beispiel lauteten: Sechs Füsse, acht Hände und vier Köpfe auf den Boden! Anschliessend führte Fabrizio Lucchese in die Kunst des Ju-Jitsu-Fightings ein und zeigte einzelne Angriffe, welche danach in Zweierteams geübt wurden.

Waffenlose Selbstverteidigung

Der Judo und Ju-Jitsu-Club Zürich-Affoltern besteht seit 1953. Hier wird sowohl Judo als auch Ju-Jitsu in allen Altersklassen trainiert. Während beim Judo kontrollierte Bewegungsabläufe, kombiniert mit taktischen Überlegungen, im Mittelpunkt stehen, ist Ju-Jitsu eine Kampfkunst ohne Waffen, die das Ziel hat, einen Angreifer möglichst effizient unschädlich zu machen. Das Ju-Jitsu-Fighting besteht aus drei Teilen, wie Fabrizio Lucchese den Teilnehmenden erklärte. Im ersten Teil versuchen die Kämpfer, durch Schläge und Tritte zu punkten. Im zweiten Teil versucht man, den Gegner ausschliesslich durch einen Wurf oder einen Hebel zu Boden zu bringen. Der dritte Teil ist der Bodenkampf, bei dem man seinen Gegner 15 Sekunden halten oder zur Aufgabe zwingen muss.