



Leitlinie & Konzept

für den Ju-Jutsu Sport „Generation 45 Plus“
in Niedersachsen für
Männer und Frauen ab dem 45. Lebensjahr

Dokumenteneigenschaften

| | |
|-------------------------------|---|
| Bezeichnung | Konzept für den Ju-Jutsu Sport „Generation 45 Plus“ in Niedersachsen |
| Version | 1.2 |
| Datum der letzten Änderung | Version 1.1 vom 10. Juli 2016 20.August 2017 |
| Status | Genehmigt durch den NJJV-Vorstand |

Ansprechpartner

| Name / Funktion | Verein / Bezirk / Anschrift |
|---|--|
| Gerhard Wilken | TSV Winsen (Bez. Lüneburg) |
| Seniorenbeauftragter „Generation 45 Plus“ Niedersachsen | Tel.: 04171-2947 E-Mail: gerhard.wilken@yahoo.de kontakt@ju-jutsu-winsenluhe.de |
| | |

| | |
|--|-----------|
| Inhaltsverzeichnis | Seite 3 |
| Einleitung | Seite 4/5 |
| Seniorenbeauftragter des NJJV | Seite 6 |
| Seniorenbeauftragte in den Bezirken | Seite 7 |
| Statistische Erhebungen | Seite 8 |
| Organisation „Generation 45 Plus“ | Seite 9 |
| Konzept-Übersicht | Seite 10 |
| Training und Trainingsinhalte | Seite 11 |
| (1) Techniktraining | Seite 11 |
| (2) Präventives Gesundheitstraining | Seite 12 |
| (3) Gewaltprävention | Seite 13 |
| Seminare / Senioren-Prüfungen / Ziele | Seite 14 |
| Anlagen / Bausteine für ausrichtende Vereine | Seite 15 |

1. Einleitung

„Man ist so alt wie man sich fühlt“

ist es nur eine alte Redensart oder steckt mehr dahinter? Wir behaupten einfach, nicht auf das Alter kommt es an, sondern auf die richtige Einstellung und die körperliche und geistige Fitness.

„besser spät als nie“

nicht nur der technische Fortschritt macht uns Menschen bewegungsarm: Wir denken dabei an den Computer (Internet, online banking, facebook), das Handy (heute i-phone, smart-phone), den Fernseher oder die vielen technischen Hilfsmittel nicht nur im häuslichen Bereich sondern auch im Berufsleben. Diese nehmen uns so manchen Weg ab oder ersparen uns so manche Kraftanstrengung; aber auch die eigene Trägheit lässt uns immer wieder gerne ins Nichtstun verfallen. Regelmäßiges körperliches Training reduziert das Risiko für viele Krankheiten, die da wären, Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, Rückenschmerzen, Arthrose und Osteoporose so wie viele andere Krankheitssymptome.

Ju-Jutsu - die Leidenschaft

Seit vierzig Jahren sind wir im Ju-Jutsu Sport zu Hause. Wir trainieren regelmäßig Woche für Woche mit vielen freundlichen Menschen und lernen ständig neue Begeisterte kennen. Die Vielfältigkeit des Ju-Jutsu ist von keiner anderen Sportart zu überbieten und man kann sie bis ins hohe Alter im angemessenen Rahmen fortführen. Steigern und erhalten Sie mit uns Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter. Viel Erfolg dabei wünschen Ihnen die Seniorenbeauftragten des NJJV.

Wieso gerade Generation 45 Plus ?

Eine tatsächliche Altersgrenze zu setzen ist kaum möglich, deshalb entscheiden wir uns für eine variable, virtuelle Altersgrenze, und beziehen Frauen und Männer ab 45, im „besten Alter“, „Best Ager“ sozusagen, in unser Konzept der „Generation 45 Plus“ ein. Die bis dahin größtenteils inaktiven Menschen, weil diese bis dahin mit der Familie (Kindererziehung/Hausbau) und der beruflichen Karriere vollauf beschäftigt waren, und nun zu den erstmals wieder aktiven Menschen gehören, die Zeit für neue sportliche Betätigungsfelder für sich entdecken.

.....und wieso gerade Ju-Jutsu ?

Fünf Punkte spielen eine Schlüsselrolle, um sich für den Ju-Jutsu Sport zu entscheiden.

Ju-Jutsu der Effekt auf die Psyche

Bewegung im JJ-Sport wirkt auch positiv auf die Psyche. Der Sport hellt die Stimmung auf und wirkt antidepressiv. Dadurch steigert sich das Selbstwertgefühl und die Stresstoleranz.

Sogar jede leichte Depression ließe sich mit regelmäßiger Bewegung verhindern.

Mehr Lebensqualität

Körperlich aktive Menschen leben länger.

Und im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.

Gutes Gesundheitsverhalten

Wer regelmäßig Ju-Jutsu betreibt verhält sich auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster, denn körperliche Aktivität kann einen gesundheitsfördernden Dominoeffekt auslösen:

Körperlich Aktive rauchen weniger, haben weniger Übergewicht und ernähren sich gesünder.

Starkes Selbstvertrauen

Wer Ju-Jutsu betreibt oder damit beginnt wird feststellen, dass innerhalb kürzester Zeit, besonders durch die speziellen und vielseitigen Bewegungsformen, die körperliche Vitalität steigt und damit das Selbstvertrauen erheblich zunimmt.

Soziale Kontakte

Unser Ju-Jutsu für die „Generation 45“ steht am Anfang eines breiten Netzwerkes an sportlichen und gesellschaftlichen Verbindungen. Die Seniorenbeauftragten sind bemüht, diese Kontakte bis in die Vereine hineinzutragen und darüber hinaus in der Öffentlichkeit publik zu machen.

2. Der Seniorenbeauftragte

Der Niedersächsische Ju-Jutsu Verband hält es seit 2012 auf Grund des demoskopischen Wandels und der veränderten Alterstrukturen im Land Niedersachsen einen Seniorenbeauftragten zu benennen.

Gerhard Wilken (66)

| | |
|-----------------------------------|---|
| Geburtsjahr | 1951 |
| Beruf | Polizeihauptkommissar i.R. |
| Ju-Jutsu seit Judo seit | 1973 heute 6. Dan 1965 heute 1. Dan |
| Verein/Tätigkeit | Abteilungsleiter Ju-Jutsu TSV Winsen Abteilungsleiter und Trainer im JJ Jugendwart im TSV Winsen Hansa-Sportverein Stöckte bis 2009 Abteilungsleiter Aikido TSV Winsen |
| Schwerpunkte in der JJ-Arbeit: | Ju-Jutsu AGs in den Schulen und Öffentlichkeitsarbeit für das Ju-Jutsu Seniorenbeauftragter des NJJV |
| Lizenzen | LSB ÜL-F / JJ |
| Anschrift | Am Krumpfen Deich 26 21423 Winsen |
| Telefon E-Mail | 04171-2947 oder mobil 01706320934 gerhard.wilken@yahoo.de kontakt@jujutsu-winsenluhe.de www.ju-jutsu-winsenluhe.de |



Seniorenansprechpartner / Beauftragte in den Bezirken des NJJV

Bezirk Lüneburg



Dietmar Janowski

Referent „Generation 45 plus“ im Bezirk Lüneburg
Geb. 29.08.1950
JJ seit 1993
3. Dan Ju-Jutsu, 1. Kyu Judo
Trainer C-Breitensport, Trainer B-Gesundheitssport
Verein TSV Winsen
Tel. 04171-75488
E-Mail: Dietmar_Janowski@yahoo.de

Bezirk Weser-Ems



Frank Hörschgen

Referent „Generation 45 plus“ im Bezirk Weser-Ems
Geb. 1960
Ju-Jutsu seit 1977
7. Dan Ju-Jutsu

JJ-Fachübungsleiterlizenz/JJ-Lehrer-Lizenz
Verein: Delmenhorster Turnerbund
Tel.04221/74010
E-Mail: Frank.Hoerschgen@t-online.de

Bezirk Hannover : nicht besetzt

Bezirk Braunschweig : nicht besetzt

3. Statistische Erhebungen

Umfrage: Sport - nein danke

Dpa **Berlin**. Deutsche über 50 haben kaum Lust auf Sport. Lediglich 6.6 Prozent der sogenannten Best Ager treiben oft und ausdauernd Sport. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts GfK im Auftrag der Apotheke Doc Morris. 23,3 Prozent der Befragten gaben an, keinen Sport zu treiben, weil dieser ihnen „keinen Spaß“ macht. 8,9 Prozent meinten, sie würden mehr Sport treiben, wenn sie die Zeit dazu hätten. Für lediglich 14,9 Prozent der Befragten stellt Sport einen Ausgleich für den täglichen Stress dar. Immerhin geht aber fast jeder Zweite (49,3 Prozent) viel und gern Spazieren oder integriert Bewegung in den Alltag, etwa durch Fahrradfahren oder Treppensteigen (35,3).

Angst. Jetzt weiß ich was das heißt ...

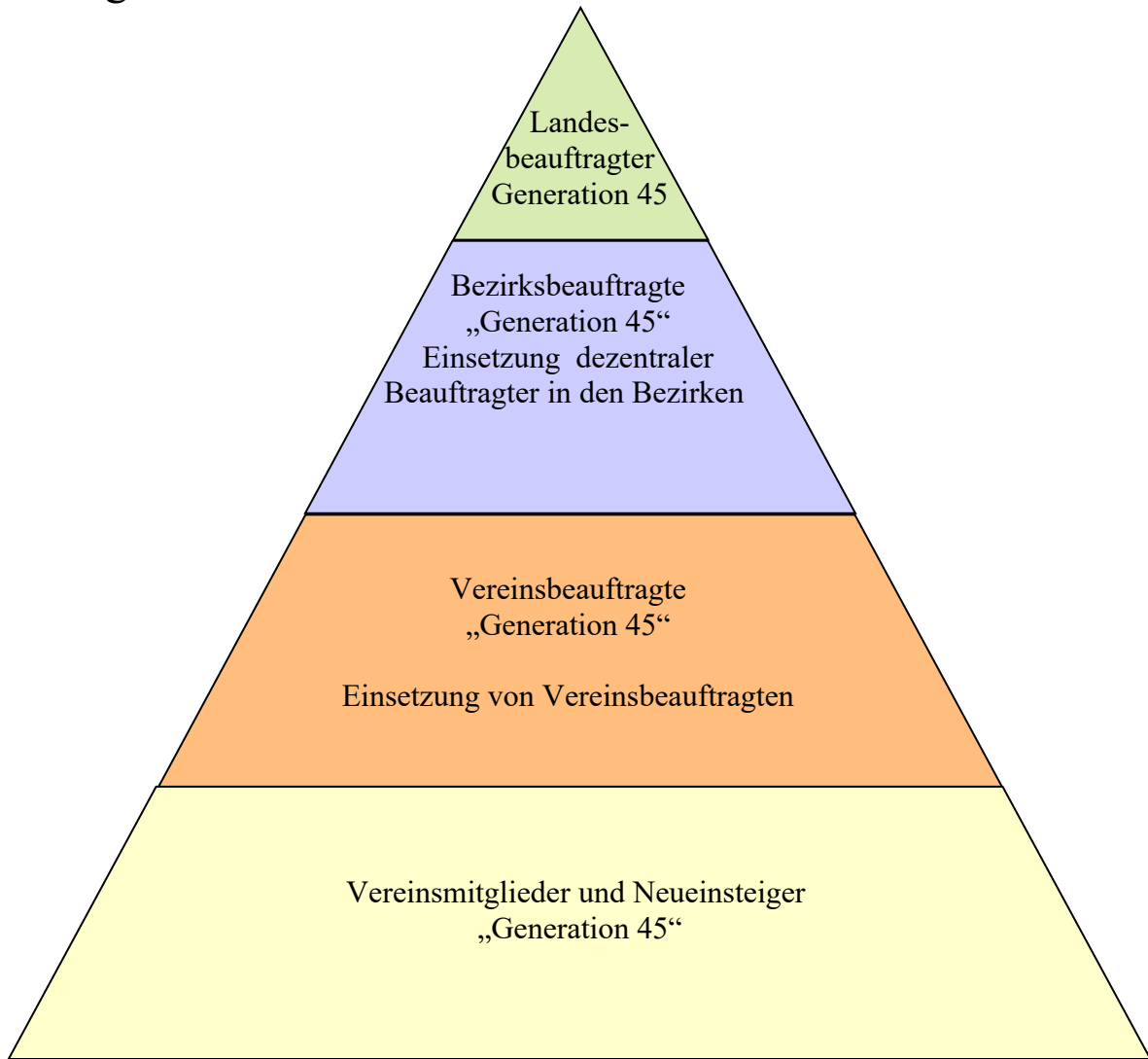
Senioren sind von Straftaten nicht öfter betroffen als andere Altersgruppen. Demgegenüber haben die zunehmende öffentliche Diskussion und die Aufbereitung in den Medien den Eindruck entstehen lassen, Kriminalität und insbesondere Gewalt richte sich in wachsendem Maße gegen ältere Menschen. Dennoch sollten Straftaten gegen ältere Menschen auf keinen Fall verharmlost werden. Die Erkenntnis der Statistik nützt dem einzelnen Senior, der Opfer einer Straftat wurde, nichts. Die Angst vor den Folgen von Gewalt wiegen bei betroffenen Senioren schwerer als bei

üngerer Opfern.

Erhebung des Landesbetriebs für Statistik und Kommunikationstechnologie Niedersachsen
Regionale Vorausberechnung der Bevölkerung Niedersachsens bis zum Jahr 2023

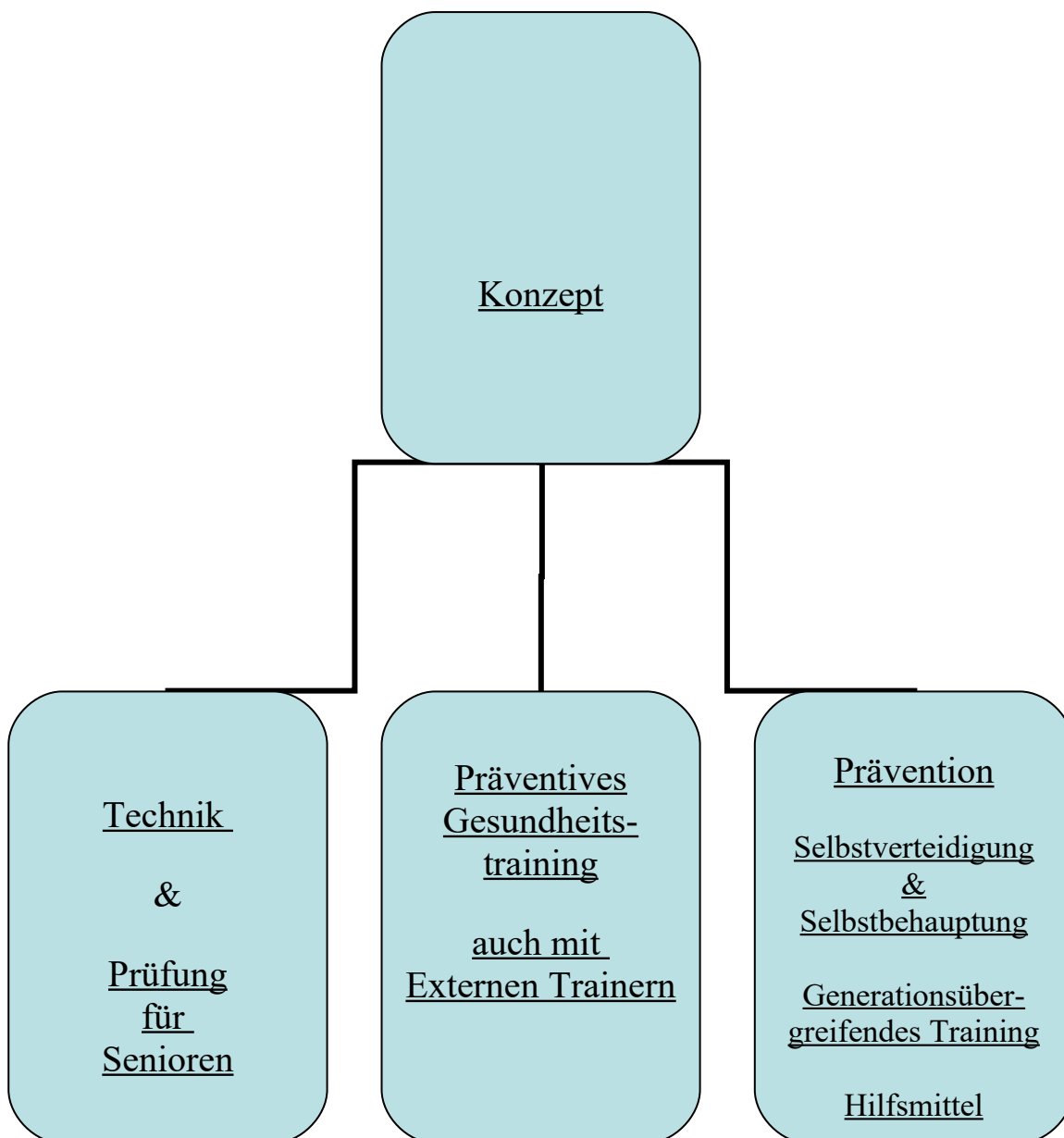
| Niedersachsen Statistische Region Kreis* Große Stadt* | Bevölkerung am | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 31.12. 2008 | Bevölkerung am 01.01. | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
| Alter von ... bis unter ... Jahren | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 0 Niedersachsen | | | | | | | | | | | | | | | |
| Insgesamt | 7947244 | 7925264 | 7902918 | 7882417 | 7862542 | 7843305 | 7825012 | 7805844 | 7785747 | 7765089 | 7743918 | 7722321 | 7699579 | 7676625 | 7653437 |
| 0 - 18 | 1436394 | 1407442 | 1379159 | 1351660 | 1327843 | 1305838 | 1281839 | 1256036 | 1233895 | 1214601 | 1196280 | 1181935 | 1170479 | 1161639 | 1152847 |
| 18 - 60 | 4459806 | 4442677 | 4423606 | 4407402 | 4387919 | 4369620 | 4351660 | 4334256 | 4309170 | 4278196 | 4244842 | 4201873 | 4151444 | 4095438 | 4038613 |
| 18 - 45 | 2737006 | 2687868 | 2638108 | 2588358 | 2539035 | 2492571 | 2455800 | 2430548 | 2408438 | 2393483 | 2387331 | 2379670 | 2371361 | 2358878 | 2348199 |
| 45 - 60 | 1722800 | 1754809 | 1785498 | 1819044 | 1848884 | 1877049 | 1895860 | 1903708 | 1900732 | 1884713 | 1857511 | 1822203 | 1780083 | 1736560 | 1690414 |
| 60 - 65 | 413227 | 425353 | 460223 | 477554 | 491108 | 495907 | 497745 | 499979 | 507511 | 517526 | 530790 | 546757 | 565718 | 584218 | 600834 |
| 65 u. ä. | 1637817 | 1649792 | 1639930 | 1645801 | 1655672 | 1671940 | 1693768 | 1715573 | 1735171 | 1754766 | 1772006 | 1791756 | 1811938 | 1835330 | 1861143 |
| 75 u. ä. | 695067 | 712396 | 735092 | 760413 | 787173 | 819261 | 853287 | 887015 | 914038 | 923197 | 932631 | 938240 | 924660 | 924479 | 927684 |

4. Organisationsstruktur der Senioren im NJJV



5. Konzeptübersicht

Unser Konzept „Generation 45 Plus“
umfasst folgende Kernpunkte im Überblick



6. Training und Trainingsinhalte

Grundsätzlich sollten alle Erwachsenenaltersklassen gemeinsam trainieren. Das gilt natürlich auch für Männer und Frauen gemeinsam. Die Inhalte werden nach dem jeweiligen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten des einzelnen Sportlers bestimmt. Das Training soll Spaß machen und die Motivation heben.

6.1 Techniktraining

Grundsätzlich sollten die Ju-Jutsu Techniken regelmäßig und nach Prinzipien des Budos trainiert werden. Bei körperlichen Einschränkungen können diese durch geeignete alternative Techniken ersetzt werden.

Dabei sollten aber die grundlegenden Merkmale der Trainingslehre Beachtung finden:

Ausdauer: Heißt, die Widerstandsfähigkeit gegen die Erschöpfung des Körpers wieder herzustellen. Dieses ist durch eine angepasste Kurzeitenausdauer (Atemi- und Boxtechniken in Wiederholungen) zu erreichen. Als Mittelzeitausdauer kann z. B. Hüpfen oder Seilspringen oder kurzes Intervall-Training genutzt werden. Dabei wird das Herzkreislauf-System stabilisiert.

Schnelligkeit: Insbesondere bei der älteren Generation gilt es, die Reaktionsschnelligkeit im Rahmen des Möglichen nicht zu vernachlässigen.

Kraft: Zu unterscheiden wäre hier die Maximalkraft und die Schnellkraft. Biologische Altersprozesse lassen besonders die Muskeln in den Extremitäten mit zunehmende Alter (schon ab 30) erheblich abnehmen. Der Verlust der Muskelkraft in den Beinen erhöht die Sturzgefahr dabei erheblich.

Beweglichkeit: Auch Mobilitätstraining genannt, darunter versteht man die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit zu erhalten. Dies kann insbesondere durch eine Gymnastik kompensiert werden. Zu bevorzugen sind dynamische (Gelenkrotation, Drehungen) statt statische Dehnübungen.

Koordination: Hier ist der Motorikbereich gemeint. Es zählt der Gleichgewichtssinn, die Kombinationsfähigkeit, die Geschicklichkeit und vieles andere mehr. (Ju-Jutsu Bewegungslehre, Schattenboxen, Übungen mit Bällen)

- 5.2. Präventives Gesundheitstraining

12 goldene Regeln bevor wir mit dem Training beginnen:

(für Neueinsteiger und reaktivierte Ju-Jutsuka)

Ziele definieren

- Ein Gesundheitscheck sollte vorangehen
- Wie schätze ich mich selbst ein?
- Ganz langsam und vorsichtig einsteigen
- Sich selbst nicht zuviel zumuten / Überanstrengungen vermeiden
- Nach einer Trainingseinheit auf eine längere Ruhephase achten.
- Bei Erkältungsanzeichen nötigenfalls pausieren
- Die richtige Kleidung wählen
- Trinken Sie Wasser während und nach dem Training in ausreichender Weise.
- Auf die richtige Ernährung achten, wenig Fett und viele Kohlenhydrate und Ballaststoffe
- Altersgerecht trainieren ist ein Muss
- Den Trainer über eventuelle körperliche Beschwerden informieren

- **Schwerpunkte des Gesundheitstrainings (Gesundheitsprävention)**

- Rückentraining
- Wirbelsäulentraining
- Entspannungstraining
- Stressbewältigungstraining
- Balancetraining
- Beobachtungstraining/Wahrnehmungstraining
- Regenerationsphase

6.3 Gewaltprävention

Begriff der Gewaltprävention

Unter Gewaltprävention sind alle Maßnahmen zu verstehen, die der Vermeidung, der Entstehung von Gewalt als auch der Verringerung von Gewalt dienen.

- Die Verbesserung der Handlungskompetenz von
- Lebens erfahrenen Menschen
- Die Nutzung eigener Ressourcen
- Die Entfaltung von sozialer Verantwortung
- Kritikfähigkeit
- Die Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit
- Eigenverantwortlichkeit
- Konfliktfähigkeit
- Der Aufbau des positiven Selbstwertgefühls
- Die Stärkung des positiven Selbstbewusstseins

Primäre Gewaltprävention setzt vor dem Auftreten von Gewalt an, um gewaltförmige Einstellungen und Verhaltensweisen erst gar nicht entstehen zu lassen.

- Vermeidung von Konfliktsituationen
- Verhaltensregeln für Notfälle
- Statistischer Überblick über die Kriminalitätsentwicklung
- Thema Notwehr
- Einsatz von Waffen „ja oder nein“
(Reizstoffsprühgeräte, sonstige Waffen)
- Handynotruf

- **Sekundäre Gewaltprävention** setzt an, wenn sich erste Gewalttendenzen zeigen

- Hierzu sollten folgende Themenfelder behandelt werden:

- Richtiges Auftreten

- Hilfe holen

7. Seminare für die Generation ab 45

Seminare auf Landesebene werden mehrmals jährlich durch die Senioren-Landesbeauftragten durchgeführt, Seminare auf Bezirksebene werden ebenfalls jährlich durchgeführt, dabei unterscheiden wir Seminare für Neueinsteiger und Wiedereinsteiger.

8. Senioren-Prüfungen

Hier ist eine Abstimmung über eine altersgerechte Prüfung mit dem NJJV und den Bezirksprüfungsreferenten erforderlich.
Die Vorgaben der DJJV Prüfungsordnung sind bindend.

Ziele

Unsere Zielgruppen:

- ‡ Eingliederung von Frauen und Männern, die lebenslang sportlich aktiv waren (speziell im Budo-Sport)
- ‡ Wiedereinsteiger / einsteigerinnen, die nach längerer Unterbrechung neu beginnen wollen
- ‡ Späteinsteiger / einsteigerinnen, die aktiv Sport treiben und den Ju-Jutsu Sport kennenlernen möchten
- ‡ Menschen, die gesundheitsorientiert Selbstverteidigung erleben möchten
- ‡ Frauen und Männer, die erstmalig den Kontakt zum Budo-Sport (Ju-Jutsu) suchen

Anlage zum Konzept „Gesundheitsprävention“

12 „Goldene Regeln“ vor Trainingsbeginn (siehe Leitlinie)

Fitness für Senioren (Inhalte)

- H Sportspiele
- H Gesundheitsspiele
- H Beobachtungsspiele
- H Gedächtnistraining
- H Konzentrationsübungen
- H Motoriktraining /Koordination
- H Rückenschule
- H Gleichgewichtsübungen /Balance
- H Reaktionsübungen
- H Vertrauensspiele
- H Fasientraining
- H Sturzprophylaxe
- H Ernährungshinweise

Sicherheitstraining

- H Gefahren erkennen – Gefahren vermeiden
- H Gewalt vorbeugen
- H Deeskalation
- H Intervention

Rechtliche Aspekte Notwehr/Nothilfe

- H was bedeutet Notwehr
- H was bedeutet Nothilfe
- H Erste Hilfe leisten
- H praktische Beispiele

Neu! Bausteinkatalog für ausrichtende Vereine

Interessierte Ausrichter von Vereins-, Bezirks-, Landes- und Bundeslehrgängen im Seniorenbereich „Generation 45 +“ können beim NJJV-Seniorenbeauftragten einen umfangreichen Bausteinkatalog mit Lehrgangsinhalten unter gerhard.wilken@yahoo.de anfordern.

Gerhard Wilken