



AVRUPA'DA ÖNE ÇIKAN EKOLLER VE KARAKTERİSTİK ÖZELLİKLERİ FİGHTİNG + NE-WAZA STİL ANALİZİ

Fransa – Teknik ve Hız Odaklı

Fighting Sistemi:

- Çok hızlı Part 1, özellikle jab-cross-low kick kombinasyonları
- İlk temasta skor almak için agresif girişler
- Çok yönlü atışlar (iç-dış sweep, single-leg & double-leg hızlı)
- Part 2'de yüksek tempo, rakibi kısa sürede yere indirme
- Çok yönlü ayak oyunları, açığı iyi kullanırlar

Ne-waza:

- Guard oyununa çok hakim
- Armbar, triangle ve kimura zinciri sık
- Üst pozisyonda baskılı ve hızlı geçişler
- Bacak kontrolleri ve sweep kombinasyonları çok tercih edilir

Stratejik Öneri:

- Part 1'de sadece tek teknik kullan, agresif olmayıp açığı değiştir
- Atış sonrası hızlı karşı atak (kontra)
- Yerde ilk 15–20 sn agresif ol, rakibin hızlı geçişini sınırlamak için

Almanya – Güç ve Patlayıcılık

Fighting Sistemi:

- Patlayıcı girişler, genellikle yüksek vücut gücü kullanılır
- Part 2 güçlü, tek atıştan skor alma eğilimli
- Part 1 orta hız, ağırlıklı olarak direkt yumruk ve low kick
- Rakibe baskılı, kompakt duruş, geri çekilmezler

Ne-waza:

- Üst pozisyonda baskı çok güçlü
- Side control ve back control baskısı
- Sweep'ler daha doğrudan, teknik zincir yerine güçle bitirirler
- Alt pozisyonda risk almazlar

Stratejik Öneri:

- İlk 10–15 sn'de rakibin gücünü ölç, boş alanları kullan
- Tek atışla agresif karşı saldırı (kontra)
- Yerde rakip güçlüyse pasif değil, aktif ama kontrollü pozisyon



AVRUPA'DA ÖNE ÇIKAN EKOLLER VE KARAKTERİSTİK ÖZELLİKLERİ FİGHTİNG + NE-WAZA STİL ANALİZİ

Balkan Ekolü (Sırbistan, Hırvatistan, Bosna vb.) – Sabırlı ve Taktiksel

Fighting Sistemi:

- Part 1’de kontrollü ve sabırlı
- Rakibin hatasını bekler, kontra girişleri sık
- Part 2’de çok planlı, atışlar riskli ama yüksek başarı yüzdesi
- Ayağa kalkınca ve mesafe açıldığında ani patlayıcı girişler

Ne-waza:

- Guard oyununda güçlü
- Sweep ve submission kombinasyonlarını zincir halinde kullanır
- Rakibi yavaş yavaş yormaya odaklanır, ani bitiriş nadir
- Genellikle alt pozisyonda bekler ve üst pozisyonda temkinli baskı

Stratejik Öneri:

- Part 1’i agresif oynayıp onları şaşırt
- Kontra atış yerine hızlı baskı ve kombinasyon çalış
- Yerde acele etme, pozisyon üstünlüğünü koru, bitirici zamanlamayı iyi ayarla

Genel Avrupa Stratejisi

1. **Fransızlar:** Hız + teknik + geçiş odaklı → açığı değiştir, kontraya hazır ol
2. **Almanlar:** Güç + patlayıcı → erken boş alanları değerlendir, pozisyonu sabitle
3. **Balkanlar:** Sabırlı + taktik → baskı oluştur, pozisyonu yavaş yavaş yönet

Ek Not: Avrupa maçlarında hakemler hızlı ve teknik odaklı skorları sever; pasiflik ceza getirir. Bu yüzden **Part 1’de sürekli küçük tehdit üretmek, Part 2’de agresif ama kontrollü olmak, Part 3’te süre ve pozisyon yönetimi** kilit.



JJITSUFIGHTING SİSTEM GÖRÜLENKUARAL HATALARI

JJIF (Ju-Jitsu International Federation) Fighting System'de sporcuların en sık yaptığı kural hataları, hem puan kaybına hem de **Shido (uyarı)**, **Hansoku Make (diskalifiye)** gibi cezalara neden olabilir. Özellikle uluslararası turnuvalarda hakemlerin en çok müdahale ettiği ihlaller şunlardır:

1. Yasak Bölgelere Temas

En sık görülen hata budur.

- Gözlere temas
- Boğaza yumruk veya tekme
- Enseye darbe
- Omurgaya vurmak
- Kasıklara temas
- Diz eklemine yandan tekme

Sonuç:

- Hafif ise Shido
- Kasıtlı veya sert ise Hansoku Make

2. Aşırı Sert Temas (Excessive Contact)

JJIF Fighting System tam temaslı bir branş değildir.

En çok yapılan hata;

- Yüze sert yumruk
- Knock-out amacıyla vurmak
- Kontrolsüz tekmeler

Hakem burada şu kriterlere bakar:

- Darbenin şiddeti
- Kontrol
- Sporcunun güvenliği

3. Kontrolsüz Atış (Dangerous Throw)

Atış sonrası rakibin;

- Başının üzerine düşmesi
- Boynunun üzerine düşmesi
- Kontrol edilmeden bırakılması

en ağır cezalar arasındadır.



JUJITSUFIGHTING SİSTEM GÖRÜLENKUARAL HATALARI

4. Mat Dışına Bilerek Çıkmak

Sporcular bazen puan vermemek için sürekli alan dışına çıkar.

Bu durum:

- Pasiflik
- Müsabakadan kaçınma

olarak değerlendirilir.

5. Pasif Dövüş (Passivity)

Hakemlerin en çok ceza verdiği konulardan biridir.

Örneğin;

- Sürekli geri kaçmak
- Atak yapmamak
- Süre geçirmek
- Temas kurmamak

6. Yasak Eklem Kilitleri

Fighting System'de;

*Parmak kilidi

*Ayak bileği kilidi

*Diz kilidi

yasaktır.

İzin verilenler;

- ✓ Dirsek
- ✓ Omuz
- ✓ Bilek kontrolü (kurallar çerçevesinde)

7. Yasak Boğmalar

Bazı boğmalar güvenlik nedeniyle yasaktır.

Örneğin;

- Trakeaya baskı



JUJITSUFIGHTING SİSTEM GÖRÜLENKUARAL HATALARI

- Parmakla boğma
- Çeneyi ezerek boğma

8. Fazla Süre Yerde Kalmak

Ne-Waza bölümünde;

- Sürekli hareketsiz beklemek
- İlerleme göstermemek

halinde hakem mücadeleyi durdurabilir.

9. Gi Çekerek Tehlikeli Hareket

- Yakadan aşırı çekmek
- Boyna baskı oluşturmak
- Rakibi kontrolsüz sürüklemek

cezaya neden olabilir.

10. Rakibi Tutup Vurmaya Devam Etmek

Part 1 (yumruk-tekme) sonunda;

gereğinden uzun süre tutarak vurmaya devam etmek hata sayılır.

11. Hakeme Saygısızlık

Uluslararası müsabakalarda oldukça önemlidir.

- Hakemle tartışmak
- El kol hareketleri
- Karara itiraz ederek bağırarak
- Küfür etmek

doğrudan ceza sebebidir.

12. Sportmenlik Dışı Davranış

- Rakibi itmek
- Maç sonunda tokalaşmamak
- Rakibi küçümsemek
- Bilerek zaman geçirmek

Teknik Hatalar



JUJITSUFIGHTING SİSTEM GÖRÜLENKUARAL HATALARI

En çok görülen teknik yanlışlar:

- Part 1'den Part 2'ye geçişi geciktirmek.
- Yakalamayı bırakmadan vurmaya devam etmek.
- Atıştan sonra kontrolü kaybetmek.
- Ne-Waza'da kilidi kontrolsüz uygulamak.
- Rakibi baş üstü düşürmek.
- Puan aldıktan sonra mücadeleyi bırakmak.
- Rakibi mat dışına iterek avantaj sağlamaya çalışmak.

Yeni Sporcularda En Sık Yapılan 10 Hata

Sıra	Hata	Sonuç
1	Aşırı sert yumruk	Shido / Hansoku Make
2	Pasif kalmak	Shido
3	Kontrolsüz atış	Ağır ceza
4	Baş üzerine düşürmek	Hansoku Make
5	Yasak bölgeye vurmak	Ceza
6	Gereksiz yere mat dışına çıkmak	Shido
7	Fazla süre yerde beklemek	Mate / Shido
8	Yasak eklem kilidi	Hansoku Make
9	Hakemle tartışmak	Shido
10	Sportmenlik dışı davranış	Shido / Diskalifiye

Antrenörlere öneriler

Uluslararası JJIF Fighting System müsabakalarında hakemler yalnızca teknik başarıyı değil, **kontrol, sporcu güvenliği** ve **mücadelenin sürekliliğini** de değerlendirir. Bu nedenle antrenmanlarda şu başlıklara özel yer verilmesi faydalıdır:

- Kontrollü temas ve mesafe ayarı.
- Part 1 → Part 2 → Part 3 geçişlerinin akıcı çalışılması.
- Güvenli ve kontrollü atış teknikleri.
- Yasak tekniklerin düzenli olarak hatırlatılması.
- Pasifliği önleyen tempo ve taktik çalışmaları.
- Hakem komutlarına anında uyum ve müsabaka disiplini.



JJIF Ne-Waza Jiu-Jitsu Gi'de En Sık Yapılan Kural Hataları

Ju-Jitsu International Federation **JJIF Ne-Waza (Jiu-Jitsu Gi)** branşında en sık yapılan kural hataları; sporcu güvenliği, teknik kontrol ve sportmenlik ilkeleri açısından değerlendirilir. Aşağıda müsabakalarda en çok karşılaşılan ihlaller özetlenmiştir.

1. Guard Çekerek Pasif Kalmak

- Guard pozisyonuna geçtikten sonra uzun süre atak geliştirmemek.
- Sürekli savunmada kalmak ve mücadeleyi yavaşlatmak.

Sonuç: Uyarı (Shido) veya ceza.

2. Pasif Mücadele (Stalling)

- Sürekli zaman geçirmek.
- Pozisyon değiştirmemek.
- İlerleme sağlamadan rakibi kontrol etmek.
- Maçın temposunu bilinçli olarak düşürmek.

3. Yasak Eklem Kilitleri

En sık görülen ağır ihlallerden biridir.

Yasak örnekler:

- Parmak kilitleri
- Ayak parmağı kilitleri
- Küçük eklemlere yönelik kilitler
- Diz eklemine tehlikeli baskılar (kuralların izin vermediği şekillerde)

4. Boyna ve Omurgaya Baskı

- Boynu bükerek baskı uygulamak.
- Omurgayı zorlayan teknikler.
- Servikal bölgeye tehlikeli yük bindirmek.

5. Tehlikeli Slam (Rakibi Sert Şekilde Yere Vurmak)

- Submission'dan kurtulmak amacıyla rakibi havaya kaldırıp sert şekilde mindere vurmak.
- Kontrolsüz düşürmeler.

Bu ihlal genellikle **diskalifiye** ile sonuçlanabilir.

6. Kontrolsüz Submission Uygulamak

- Rakip pes ettikten sonra tekniği bırakmamak.
- Hakemin "Mate" komutundan sonra baskıya devam etmek.

- Kilidi ani ve kontrolsüz şekilde uygulamak.

7. Yasak Boğmalar

Yasak örnekler:

- Trakeaya doğrudan baskı.
- Parmakla boğma.
- Yüzü ezerek boğma.
- Çeneyi kırmaya yönelik baskılar.

8. Kıyafeti Kurallara Aykırı Kullanmak

- Gi'yi rakibin boğazına tehlikeli şekilde dolamak.
- Kurallara aykırı tutuşlarla nefes yoluna baskı oluşturmak.

9. Mat Dışına Bilerek Çıkmak

- Submission'dan kaçmak amacıyla bilinçli olarak alan dışına çıkmak.
- Rakibi mat dışına sürüklemek.

10. Sportmenlik Dışı Davranış

- Hakem kararlarına aşırı itiraz etmek.
- Rakibe saygısız davranmak.
- Küfür veya uygunsuz hareketlerde bulunmak.
- Maç sonunda tokalaşmamak.

Teknik Hatalar

Sporcuların en sık yaptığı teknik yanlışlar:

- Pozisyon puanı aldıktan sonra kontrolü sürdürememek.
- Submission'a acele ederek pozisyonu kaybetmek.
- Sweep sonrası kontrolü tamamlayamamak.
- Guard pass tamamlanmadan kutlama yapmak.
- Yanlış tutuş nedeniyle submission'ı kaçırmak.
- Hakemin "Mate" komutundan sonra mücadeleye devam etmek.

Yeni Sporcularda En Sık Görülen Hatalar

Sıra	Hata	Muhtemel Sonuç
1	Pasif mücadele	Shido
2	Kontrolsüz submission	Ceza / Diskalifiye
3	Tehlikeli slam	Diskalifiye
4	Yasak eklem kilidi	Diskalifiye
5	Rakip pes ettikten sonra bırakmamak	Ağır ceza
6	Yasak boğma uygulamak	Ceza
7	Bilerek mat dışına çıkmak	Shido

Sıra	Hata	Muhtemel Sonuç
8	Pozisyon kontrolünü kaybetmek	Puan kaybı
9	Hakem komutuna uymamak	Shido
10	Sportmenlik dışı davranış	Shido / Diskalifiye

Antrenörlere Öneriler

Başarılı bir JJIF Ne-Waza sporcusu yalnızca teknik bilgiye değil, **pozisyon kontrolüne, güvenli teknik uygulamaya, aktif mücadele anlayışına ve hakem komutlarına tam uyuma** da sahip olmalıdır. Antrenmanlarda özellikle şu konulara ağırlık verilmesi faydalıdır:

- Pozisyon puanlama ve kontrol sürelerinin çalışılması.
- Submission tekniklerinin kontrollü uygulanması ve rakip "tap" ettiğinde tekniğin anında bırakılması.
- Pasif mücadeleyi önleyen tempo çalışmaları.
- Güvenli takedown ve geçiş teknikleri.
- Güncel JJIF Ne-Waza kurallarının düzenli olarak tekrar edilmesi ve hakem bakış açısıyla maç analizleri yapılması.

Bu yaklaşım, gereksiz cezaları azaltırken sporcuların ulusal ve uluslararası JJIF Ne-Waza müsabakalarında daha istikrarlı performans göstermesine yardımcı olur.