

Volle Hütte beim Kinder-/Jugendlehrgang

Da soll mal jemand sagen, dass die Jugend des SHJJV nicht aktiv ist. Am 28. Februar 2009 lud die Ju-Jutsu Abteilung des Grönwohlder SV zu einem Landesjugendlehrgang ein. Das Thema Übergänge Stand / Boden und Hebel-, Wurftechniken war wohl richtig gewählt. Referent Torsten Krause (2. Dann JJ) staunte nicht schlecht, als sich 63 Kinder und Jugendliche beim Angrüßen vor ihm aufbauten. Volle Hütte! So macht's Spaß!

Nach der Begrüßung des Referenten und der Teilnehmer durch den Trainer der Abteilung, Jenz Kutschki, konnten vier Stunden Jugendaktion beginnen. Natürlich sollten die ausgeruhten Muskeln der Kids auf Temperatur gebracht werden. Das Lauf- und Tickspiel erinnerte an eine wild gewordene Herde, unter deren Hufe man nicht geraten möchte. Doch bevor es zu unkontrolliert wurde, bremste Torsten die Übermütigen aus und Aufpassen war angesagt. Griffansatz zu den Beinen mit einem Übergang zu Boden forderte die volle Konzentration. Mit viel Ruhe und Geduld erklärte der Referent die Techniken immer wieder und wieder und wieder, bis auch so ziemlich der / die letzten das Gezeigte umsetzen konnten. Kleinere Pausen lockerten das Techniktraining immer wieder auf und motivierten zum Weitermachen. Nach der Hälfte der Zeit wurde dann eine verdiente große Pause zur Stärkung eingeläutet. Lange Pause, kalte Muskeln = erneute Erwärmung. Nun mussten die Kids erst einmal viel Luft beweisen. Torsten verteilte Luftballons, die aufgepustet werden sollten. Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemtechniken mal anders. So konnten die Teilnehmer ihre Bewegungs- und Deckungsformen anbringen und gleichzeitig mit dem Luftballon als verlängerten Schlagarm draufhauen („Tut ja gar nicht weh“). Nachdem dann die Ballons bei einem Mannschaftswettkampf zum Platzen gebracht werden sollten, war die Begeisterung wieder voll da. Wurftechniken waren nun an der Reihe. Körperabbiegen und Beinstellen für die Jüngeren, die große Außensichel für die Älteren. Immer noch bei Stimme und gut gelaunt zeigte und erklärte Torsten Schritt für Schritt die Technikfolgen, um es für alle Kurzen nachvollziehbar zu machen, damit diese sich beim Üben nicht in der Technik verloren vorkamen. Nach dem Wurf ab in den Boden und über den Armstreckhebel zu Kontrolle des Angreifers / Partners.

Ein gelungener Lehrgang war zu Ende. Eine perfekt vorbereitete Sporthalle mit Catering, viele Teilnehmer und ein sehr guter Referent lassen keine Fragen offen. Kurz vor dem Abgrüßen wurde Torsten noch mit einem Referentenpräsident bedacht und mit großem Applaus verabschiedet. Eine Neuauflage wäre wünschenswert!

Birgit Hartkop