

Jahreseröffnungslehrgang Ju-Jutsu

Die Techniklehrgangssaison startete am Samstag, 26. Januar, mit Manfred Feuchthofen, 8. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Jiu-Jitsu, in Lübeck. Die Teilnehmer durften sich wie von Manfred bekannt auf schnörkellose, technisch perfekte Techniken freuen, wobei Manfred diesmal den Schwerpunkt darauf legen wird, verwandte Bewegungen aus den verschiedenen Bereichen miteinander in Verbindung zu setzen.

Die Teilnehmer starten zum Aufwärmen mit koordinativen Aufgaben: Durcheinanderlaufen und gleichzeitig Gymnastikbälle druppeln, möglichst rhythmisch. Verschiedene Aufgaben und Bewegungsformen wurden gleich eingebaut. Weitere Grundbewegungen und Vorübungen zu verschiedenen Techniken im Takt der Musik brachte die Teilnehmer ins Schwitzen. Für viele Techniken ist der Hüfteinsatz entscheidend, damit auch die Kraftübertragung größer ist. Durch Übungen dazu kann sie leicht beweglich bleiben bzw. werden. Wenn die Beinarbeit beherrscht wird, können die Arme dazu genommen werden, z.B. als Fauststoß, so dass langsam der koordinative Anspruch steigt. Im nächsten Teil thematisierte Manfred verstärkt Atemi im Beinbereich. Dabei ging er auf Prinzipien ein, welche Beintechniken gemeinsam haben. „Die muss ich erstmal beherrschen und verstanden haben“, sagte Manfred. So begann er mit der Basisarbeit zur Knietechnik: Tai Chi, Karate, Taekwondo und selbst die Balletttänzer machen die gleiche Bewegung. Daraus wurden verschiedene Fußtritte und –stöße erarbeiten. Vom 6. Kyu bis zum 6. Dan waren verschiedene Graduierungen unter den Teilnehmern, so dass Manfred geschickt methodische Übungsreihen einbaute, um auch die Anfänger abzuholen, während die höhergraduierten ihre Grundtechniken verfeinern konnten. Nicht nur auf Landesebene sondern auch auf Bundesebene wird der Bereich Bewegungslehre immer schwächer, gerade wenn es um runde Bewegungen geht. Darum funktionieren einige Techniken auch nicht. So soll beispielsweise mit den Schrittdrehungen erreicht werden der Energie des Angreifers/Partners auszuweichen und aufzunehmen sowie weiterzuleiten. Verwandt sind die Bewegungen mit Walzertänzen. In Manfreds 60+ Trainings lernen die Älteren schneller als die Jüngeren, die haben im Gegensatz zu den Älteren meistens noch keinen Walzer oder Foxtrott getanzt und erlernen die Doppelschrittdrehungen daher langsamer. Über die Schrittdrehung wurde dann zur Technik übergeleitet: Hebeltechnik. Um die Vielfältigkeit und Vielseitigkeit zu demonstrieren suchte sich Manfred Armstreckhebel heraus, wobei er zuerst auf die Prinzipien einging. Die gezeigten Hebel wurden dann aus verschiedenen Situationen im Stand und Boden als Ausgangssituation erarbeitet. Immer wieder gab Manfred den Teilnehmern wertvolle Tipps und Hinweise, um die Ausführung der Techniken oder Bewegungsabläufe zu verbessern. Im letzten Teil des Lehrgangs wurden noch Selbstfallwürfe wie Kopfwurf oder Seitriß, bzw. Beinstellen im Anfängerbereich thematisiert, bevor ein spannender und lehrreicher Lehrgang sich dem Ende neigte.