

Prüfungsvorbereitungslehrgang Jiu-Jitsu

Nach über 17 Monaten kamen gestern 20 Jiu-Jitsukas nach Flensburg zu Peter Schneider, 10. Dan Jiu-Jitsu, zum Prüfungsvorbereitungslehrgang. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu Dos and Don'ts bei Prüfungen wurden die Grundtechniken bereits ins Aufwärmen eingearbeitet.

Unter anderem sprach er die fehlende Etikette an: Neben dem Angrüßen sollte auch auf einen sauberen, unbeschädigten und weißen Anzug geachtet werden oder die Prüfung so demonstriert werden, dass der Prüfer sie auch sehen kann. Vernachlässigt wird bei den Grundtechniken häufig die Fallschule und Bewegungsformen, diese lassen sich auch sehr abwechslungsreich in das Aufwärmtraining integrieren, wie demonstriert. Bei Würfen sollte auf die Grundprinzipien wie Gleichgewichtbrechen oder Unterlaufen des Schwerpunktes geachtet werden. In verschiedensten Kombinationen vermittelte Peter Würfe und die Kleinigkeiten für eine gute Technikausführung. Peter empfiehlt bei allen Techniken auch mit anderen Partnern zu trainieren, um die Funktionsfähigkeit der eigenen Technik zu überprüfen. Das richtige Angreifen bzw. die korrekte Ausführung von Faust- und Fußtechniken spielt eine entscheidende Rolle, auch als Uke, nicht nur für die Prüfung. Wenn die Angriffe nur „luschig“ ausgeführt werden, kann Torigar keine ordentliche Abwehr demonstrieren. Die Waffenabwehr ist auch immer wieder ein Problemfall. „Waffen sollten so trainiert werden, als wenn eine richtige Waffe verwendet, wird“ empfiehlt Peter.