

## **Landeslehrgang Ju-Jutsu in Itzehoe**

Am 12.03.2022 fand ein lehrreicher Landeslehrgang beim KSG Arashi statt. 5. Dan und KSG Arashi Urgestein Peter Schillinsky führte die Teilnehmer in 4 Blöcken in verschiedene Teilbereiche des Ju-Jutsus ein und vermittelte dort seine über viele Jahre angesammelte Expertise. Gleich im ersten Block flossen die Schweißtropfen. Peter zeigte hier verschiedenen Drills mit Handpratzen, die gleichwohl die Koordination, wie auch die körperliche Fitness trainierten. Der zweite Block brachte die grauen Zellen richtig zum Glühen. Hier vermittelte Peter die erstaunliche Möglichkeit die Prüfungsprogramme für den 3.Kyu wie auch den 1.Kyu anhand eines Technikflows durchzuführen. Somit kann eine hohe Wiederholungsrate realisiert werden. Nun folgten im dritten Block Stock- und Messerabwehren, wobei das Augenmerk auf realistischere Angriffe gelegt wurde. Zu guter Letzt wurde das Thema SV vertieft. Besonders der Eigenschutz und die Kontrolle des Gegners, wie auch die eigene Positionierung waren Peter wichtig.

Der KSG Arashi bedankt sich an dieser Stelle für die rege Teilnahme und freut sich auf die nächsten Lehrgänge!

Wort/Fotos: Presswart Kevin Carstens