

Abwehr von Schlagangriffen

Am Samstag fanden sich knapp 30 Teilnehmende in Eckernförde ein zum Lehrgang mit Wilfried Hoffmann 5. Dan Jiu-Jitsu. Thema war die Abwehr von Schlagangriffen mit sinnvollem Verhalten und Überbrücken der Distanz. Nach einem kurzen und knackigen Aufwärmen folgten verschiedenen Schlagkombinationen an Pratzen und anschließenden lockeres Sparring. Mit wechselnden Partnern und Faustschützern setzten sich die Teilnehmenden im Leichtkontakt und Fausttechniken auseinander, folgend gab es noch verschiedene Bewegungsaufgaben u.a. möglichst schnell an den Partner heranzukommen. Danach ging Wilfried über zu Kombinationen mit anschließenden kurzen und knackigen Techniken. Den Angriff, Schlag oder Stoß, kann je nach Haltung der eigenen Hände gesteuert werden – sind die Hände weiter auseinander, sieht der Angreifer die Lücke und greift eher mit einem Fausstoß an. Sind die Hände eher zusammen, wird die Angriff mit höherer Wahrscheinlichkeit ein Schlag werden. Darauf aufbauen begann Wilfried mit der Abwehr von Schlägen. Bei den möglichen Abwehren demonstrierte er Kombinationen mit verschiedenen Hebel, Würfe oder Würgetechniken, so dass für jeden Teilnehmenden etwas dabei war.