

Prüfungsvorbereitungslehrgang Jiu-Jitsu

Am 21. Mai 2022 hatte der Jiu-Jitsu Referent des SHJJV Peter Schneider (10. Dan) in die Idreatshalle Flensburg zum Prüfungsvorbereitungslehrgang eingeladen. Die Teilnehmer aus Itzehoe, Bad Oldesloe, St. Michaelisdonn, Neumünster, Schleswig und Flensburg schwitzten, trotz ständig laufender Klimaanlage, fünf Stunden bei intensivem Training.

Peter begann mit einer kurzen Einführung über Ablauf und Etikette bei Prüfungen. Das Aufwärmtraining beinhaltete Grundtechniken und fand, um realitätsnah zu trainieren, im T-Shirt statt. Danach ging es nahtlos mit ständig wechselnden Partnern in Wurf-, Transport- und Festlegetechniken über. Die Waffenabwehr (Stock und Messer) wurden mit Schaumstoffattrappen trainiert. Augenmerk war auf die schnelle Reaktion der Teilnehmer gerichtet. Treffer waren Dank der Schaumstoffattrappen nicht schmerzhaft.

Der Lehrgang war zwar schweißtreibend, hat aber allen Teilnehmern gut gefallen.

Bericht/Bilder: K. Barkowski und P. Schramm