

Trainerfortbildung - Leistungsentwicklung vom Anfänger- zum Anschlussstraining

Am 14.05.2022 hatte der SHJJV zur Trainerfortbildung 1 in Quickborn geladen und konnte dazu den bekannten Referenten Stefan Jacobs, 7. Dan Ju-Jutsu, mit ins Boot holen. Dieser zeigte in dem theoretischen Teil u.a. die Verteilung der Mitgliederzahlen auf das jeweilige Alter. So sind ca. 50 % aller SHJJV-Mitglieder in dem Alter bis 14 Jahre verortet - der Rest verteilt sich auf alle weiteren Altersgruppen. Umso wichtiger ist es, mögliche Wettkämpfer frühzeitig zu erkennen und zu fördern. Die Förderung möglicher Wettkämpfer in den Bereichen Duo, Fighting und Ne Waza sollte dabei nicht vergessen werden. Nach der Theorieeinheit ging es dann auf die Matte. Dort zeigte Stefan mit einer spielerischen Leichtigkeit, wie Trainingsmöglichkeiten, vom Leichten zum Schwierigen, aussehen können. Die Teilnehmer versuchten dann u.a. selbst, eine aussagekräftige Duo-Darstellung zu präsentieren. So waren sehr schnell unterschiedliche Ansätze der Darstellungen erkennbar. Ob eine fortlaufende Vorstellung in einer Kette oder das Spiel mit unterschiedlichen Darstellungsgeschwindigkeiten – jede Gruppe hatte andere Ideen, die sie zeigten. Abschließend führte Stefan Jacobs noch Möglichkeiten vor, um neue Synapsenverbindungen zu bilden, damit Gelerntes intuitiv ohne Nachdenken abgerufen werden kann. Ein toller und informativer 6-stündiger Lehrgang, der allen gut gefallen hat.

Text: Christian Dost/ Fotos: John Darboven