

## Leistungs- und Breitensportler zusammen auf der Matte

Der Landestechniklehrgang in Norderstedt zum Thema Handlungskomplexe im Ju-Jutsu und BJJ startete mit einer kleinen Verspätung wegen der Ehrung Stefan Jacobs mit dem 8. Dan Ju-Jutsu. Anschließend heizten die beiden Referenten Ashot Arustamian, 1. Dan Ju-Jutsu, Bluebelt BJJ, Trainer-B und Marco Göbel, Purplebelt BJJ, 2. Kyu Ju-Jutsu den rund 30 Teilnehmenden erst einmal ordentlich ein, bevor das eigentliche Thema begann. Im ersten Teil übernahm Ashot den Bereich Atemi, hier setzte er den Schwerpunkt zu Beginn auf die Führhand mit der „schiebenden Faust“. Methodisch sehr gut aufgebaut, konnten die Teilnehmenden diese Technik nutzen, um den Partner zu treiben und etwas Distanz zu schaffen, wobei die Kernelemente mit Einsatz der Hüfte und Schulter von Ashot immer wieder verdeutlicht wurden. Die erzeugte Distanz sollte dann von die Teilnehmenden nach freier Wahl genutzt werden, um eine weitere Atemitechnik auszuführen. Beispielhaft demonstrierte Ashot die Kombination mit einem Fußstoß seitwärts. Hierdurch kann noch mehr Abstand gewonnen werden – auf der Straße Zeit zum Weglaufen – Im Fighting, neben den Punkten, ein kleiner Moment für weitere Entscheidungen zum Vorgehen. Als kleine Spielerei erklärte Ashot noch den Questionmark Kick, der durch die eingebaute Finte und wenn entsprechend geübt, zu Punkten im Wettkampf führt. Im zweiten Themenbereich widmete sich Ashot einer möglichen Weiterführungskombinationen bei den Würfen. Nach technischem Üben des Innenschenkwrufs ging er dazu über, den Wurf nach Ausstieg von Uke bei einer großen Außensichel mit den Teilnehmenden zu üben. Im Anschluss wurde im Bodenbereich weitergearbeitet: Marco demonstriert als erstes einen Würger mit Verwendung der Kleidung aus der Guard. Darauf aufbauend folgten verschiedene Varianten, je nachdem, wie der Partner diesen verhindern will. Aus unterschiedlichen Kontroll-/Haltepositionen wurde so ein Spiel aus Kontern und Gegenkontern von Hebeln und Würgetechniken aufgebaut. Am Ende des Lehrgangs wurden alle Elemente Atemi – Wurf – Boden miteinander verknüpft und angewendet werden und je nach Graduierung und Leistungsstand die Intensität angepasst werden. Durch den Mix aus Wettkampf- und Breitensportlern konnte sicherlich jeder etwas für sich, sein (Wettkampf-)Training oder die nächste Prüfung mitnehmen.