

Landestechniklehrgang Itzehoe

Samstag, 15. Oktober 2022, lud der KSG Arashi e.V. Itzehoe zum Landestechniklehrgang ein. Thema waren Weiterführungs- und Gegentechniken aus dem Bereich Hebel, Wurf, Atemi- und Würgetechniken. Referent: Peter Schillinsky, 5. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Jiu-Jitsu begeisterte dabei die knapp 20 Teilnehmenden mit Graduierungen vom 6. Kyu bis 10. Dan. Auch im Jiu-Jitsu kann dieses Thema in die Prüfung eingebaut werden – als Zusatzaktionen ab dem 2. Dan.

Bereits ins Aufwärmen baute Peter verschiedene Bewegungsformen und Übungen aus dem Themenkomplex ein, bevor tiefer in den Bereich Gegentechniken gegen Würfe eingestiegen wurde. Das Prinzip der Gegentechnik beruht darauf, einen mit einer zumindest angesetzten Ju-Jutsu-Technik angreifenden Gegner während der Ausführung seinerseits mit einer Ju-Jutsu-Technik abzuwehren. Hierbei ist die vom Angreifer angewandte Kraft und Bewegungsenergie soweit möglich auszunutzen. Neben den Beispielen für Würfe ging Peter noch auf Gegentechniken gegen verschiedene Hebel- und Würgetechniken ein mit entsprechenden Folgetechniken. Als Tipp gab Peter den Teilnehmenden noch mit, sich solche Würfe, Hebel etc. auszuwählen mit den gut gearbeitet werden kann, beispielsweise den Seoi nage als Wurf. Nach einer kurzen Pause standen dann Weiterführungstechniken auf dem Plan. Das Prinzip der Weiterführungstechniken beruht darauf, bei einer Technikausführung auf Gegenreaktionen so zu reagieren, dass die gegenwirksame Kraft des Angreifers für weitere eigene Techniken weitestgehend ausgenutzt wird. In der Prüfung ist eine Weiterführung ausschließlich mit Atemitechniken nicht gewünscht (außer bei der Weiterführung von Atemitechniken). Die vom Verteidiger angesetzten Ju-Jutsu-Techniken können seitens des Angreifers durch Gegenbewegung, Sperren, Losreißen und durch sonstige Störtechniken (z.B. Atemitechniken) verhindert werden. In der (Prüfungs-)Situation gibt es keine festgelegte Schablone, die man auf den einen Wurf oder Hebel anwenden kann, vielmehr spielen verschiedene Faktoren eine Rolle – u.a. in welchen Winkel stehe ich zu Uke – welche Distanz habe ich – Wie stark ist die angewendete Kraft von Uke... Hierfür bot Peter einen kleinen „Paket“ an Techniken, um auf verschiedene Aktionen/Situationen reagieren zu können. Im letzten Teil wurden Wünsche der Teilnehmenden zum Lehrgangsthema behandelt, u.a. Gegentechniken gegen Wurftechniken, wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann.