

„Das große Fallen in Grönwohld“

Samstag, 22. Oktober: endlich wieder ein Lehrgang in Grönwohld! Zu Gast als Referent: John Darboven, der „Selbstfallwürfe und Beingreifertechniken sowie Weiterführungs- und Gegentechniken zu Würfeln und Standbodenübergängen“ mitbrachte. Ein umfangreiches Thema mit vielen Facetten – und so waren die Grönwohlder auch ganz erfreut, dass über 30 Teilnehmer*innen zu diesem Lehrgang den Weg in den Süden Schleswig-Holstein fanden.

Nach einer knackigen Aufwärmphase und spielerischen Fallübungen ging's dann auch gleich los. John brachte eine Vielzahl verschiedener Techniken mit, die in ihre Grundform oft bekannt, aber dann doch in neuer Form gezeigt wurden. So ist z.B. allen der Talfallzug bekannt, welcher jedoch bei einem findigen Uke zu Gegentechniken einlädt, die zu einer ungünstigen Situation am Boden führen können. John zeigte eine Variante, die mit Griff in den Kniebereich von Uke und Druck mit Kopf und Körper zu einer deutlich besseren Position am Boden führt.

Abtaucher-Varianten mit in der Folge Einhängen und abschließende Bodentechniken wurden ebenso unterrichtet, wie Folgetechniken nach Würfeln mit Würgen unter Verwendung der Kleidung. Beinrollwürfen sowohl von innen als auch von außen kamen ebenfalls auf die Matte, die auch die nötige Größe für die Anzahl der Ju-Jutsukas bei diesem raumgreifenden Wurf-Thema bot. Immer wieder wurden auch Weiterführungs- und Gegentechniken in den Ablauf eingebaut.

Die große Vielfalt der Selbstfallwürfe und Beingreifertechniken begeisterte und führte zu großer Motivation aller Teilnehmer*innen.

Ein absolut gelungener Lehrgang mit viel Freude und Spaß und großem lehrreichen Input!

Text: Reiner Christ/Dominik Höer/Fotos von Jessica Dahlenburg vom PSV Kiel.