

Jahreseröffnungslehrgang

Der erste Landestechniklehrgang 2023 beim Lübecker Judo Club e.V. versprach mit zwei hervorragenden Referenten, Manfred Feuchthofen und Philipp Wolf, sehr spannend zu werden. Daher war es nicht verwunderlich, dass sich schnell 70 Teilnehmende angemeldet hatten und weitere auf der Warteliste standen. Der Beginn war gleich ein Highlight mit der Ehrung von Philipp Wolf mit dem 6. Dan Ju-Jutsu. Themen für den Lehrgang waren Verteidigung aus der Bodenlage sowie Transporttechniken.

Den ersten Teil übernahm Philipp Wolf, 6. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Jiu-Jitsu, 1. Dan Brazilian Jiu-Jitsu und führte kurz in die neue Systematik der Bodenthematik des kommenden aktualisierten Prüfungsprogramms ein. Schwerpunkt für den Lehrgang wurde das „Blaugurtprogramm“. Es wird nicht alles neu sein, nur die Betrachtung wird sich etwas ändern. Für das Prüfungsprogramm sollte im Hinterkopf behalten werden, dass es ein Prüfungsprogramm ist, nicht das Ausbildungsprogramm. D.h. das, was im Training stattfindet, sollte mehr sein als der „Mindeststandard“, der in einer Prüfung gefordert ist. Nach einer kurzen theoretischen Erläuterung zu den Inhalten der Kyu Grade startete das Aufwärmen mit Vorübungen für spätere Techniken. Mit methodischem Aufbau führte Philipp von Bewegungsformen hin zu Techniken. Hier begann Philipp mit der Verteidigung in der Bodenlage bei einem stehenden Gegner. Die wichtigste Verteidigung gegen Schläge, egal ob im Stand oder Boden, ist immer Distanz: Solange der Angreifer weit genug weg ist, ist er keine Gefahr – erst wenn er dichter rankommt. Mit verschiedenen Bewegungsformen und Techniken demonstrierte er Grundprinzipien für die Verteidigung am Boden. Er wollte vor allem die Idee mitgeben, dass es nicht um Einzeltechniken geht, sondern dass grundsätzlich verstanden wird: „Wie muss ich mich bewegen, was will ich erreichen?“ - Platz schaffen/verringern, sowie die Position verbessern. Grundprinzipien sollten beachtet werden z.B. „Wenn sich der Gegner zu meinem Kopf bewegt, will ich mich schützen und meinen Kopf möglichst weit weg von der Gefahrenquelle bringen“

Den zweiten Teil des Lehrgangs widmete Manfred Feuchthofen, 9. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Jiu-Jitsu, den Transporttechniken. Manfred ist ein Mann der Praxis, er war Ausbilder an der Bundespolizeiakademie und hat dort die Ausbilder ausgebildet. Somit konnte er aus diesem Erfahrungsschatz eine Vielzahl erprobter Transporttechniken den Teilnehmenden vermitteln. Den Anfang machte ein Handbeugehebel, der gleich aus verschiedenen Eingängen geübt wurde. Manfred ist für seine präzise Technikausführung bekannt, so erklärte er zu den jeweiligen Hebeln wichtige Details wie die Ausnutzung des Hebelarms, die Ausrichtung oder den entsprechenden Winkel. Für den Transport ist darauf zu achten, dass der Angreifer nicht mehr auf den Verteidiger einwirken kann – auch hier demonstrierte Manfred verschiedene Möglichkeiten, die die Teilnehmenden mit nach Hause für ihr Training nahmen. Neben der Vielzahl an Transporttechniken ging er immer wieder auf Verkettungen ein, da in der Realität sich der Angreifer ggf. wehrt und dies gleichzeitig für das Prüfungsfach Weiterführung relevant ist.