

Prüfungsvorbereitungslehrgang

In Vorbereitung auf die nächste Landesprüfung und Prüfungen wurden nochmal Themenbereiche aufgearbeitet, in denen durch die Prüfer Verbesserungspotential gesehen wurde. Als Referent war Jens Dykow, 7. Dan Ju-Jutsu, nach Kiel gereist, sowie fast 70 Teilnehmende.

Nach einer kleinen Theorieeinheit zu den Prinzipien und Voraussetzungen von Hebeln und Würfen, wurde dies auch gleich auf der Matte geübt. Intensiv wurde dies am Beispiel des Seitenrisses veranschaulicht. Beispielsweise, um die Kraft des Angriffes optimal auszunutzen, machen Angriffe Sinn, in denen Druck nach vorne ausgeübt wird. Für die Prüfung kann es sich so einfach oder schwer gemacht werden durch die Auswahl des Angriffes. Bei den Hebeln wurden die Voraussetzungen und Prinzipien am Körperstreckhebel veranschaulicht. Im Nächsten Teil standen Gegen- und Weiterführungstechniken auf dem Plan. Bei Gegentechniken sollte der Erfolg von Ukes Technik verhindert werden. „Ich Sorge dafür, dass eine der Voraussetzung, wie Ausrichtung, Distanz, Höhe etc. der Technik nicht mehr stimmt“, so Jens. Als Prüfling sollte also die Situation verändert werden oder so ausgenutzt werden, um in die eigene Technik zu gelangen - Beispiel Uke macht einen Hüftwurf, Tori nutzt dies aus, um in der Kreuzposition zu landen. Bei Weiterführungstechniken wird mit der Abwehrhandlung dadurch weitergemacht, indem sich an eine neue Situation anpasst, wird. I.d.R. schafft es der Prüfungspartner, obwohl optimale Bedingungen der eigenen Technikausführen geschaffen waren, eine der Voraussetzungen für die Technikausführung zu stehlen. Diese neue Situation ist wiederum ideal für weiter Techniken und sollte so ausgenutzt werden, wie sie vorgefunden wurde, „Ich nehme das, was da ist, und fange nichts neues an“. Zum Schluss des Lehrgangs ging Jens noch auf den Bereich Waffen ein. Diese haben je nach Kategorie unterschiedliche Wirkungsweisen, an die die Verteidigung angepasst werden sollte. Beispielsweise fügen Messerangriffe Schnitt und Stichverletzungen zu, die diverse Folgen wie z.B. Blutverlust oder Organverletzungen nach sich ziehen können. Messerangriffe werden in kurzer oder mittlerer Distanz ausgeführt und es ist nur eine geringe kinetische Energie nötig, eine Ausholbewegung ist nicht notwendig. Für die Abwehr sollen Treffer vermieden werden, der Winkel verändert, die Distanz schnell verkürzt werden, sowie Rückzug- und Weiterbewegung einkalkuliert und der Schaden minimiert werden.