

## Prüfungsvorbereitungslehrgang Jiu-Jitsu

Am 06. Mai hatte der Jiu-Jitsu Referent des SHJVV Peter Schneider, 10. Dan, in die Idreatshalle Flensburg zum Prüfungsvorbereitungslehrgang eingeladen. Die über 30 Teilnehmenden aus verschiedensten Vereinen schwitzten fünf Stunden bei intensivem Training.

Peter begann mit einer kurzen „Meckerei“, auf was Prüflinge achten sollten. Neben dem Angrüßen sollte auch auf einen sauberen, unbeschädigten und weißen Anzug geachtet werden. Vernachlässigt wird bei den Grundtechniken häufig die Fallschule und Bewegungsformen, diese lassen sich auch sehr abwechslungsreich in das Aufwärmtraining integrieren. „Führt die Fallschule immer richtig aus und korrigiert euch selbst – ihr merkt es selbst, wenn die Fallübungen unangenehm werden, dann ist irgendwas verkehrt.“ Angriffe sollten so ausgeführt werden, als wenn ein ernster Angriff erwartet wird, natürlich ohne den Partner dann zu verletzen. Die Japanischen Begriffe sollten möglichst auch bekannt sein, die Techniken benannt werden können, „Ihr müsst nicht perfekt Japanisch können“, aber so kann sich auch im Ausland bei einem Jiu-Jitsu Training verständigt werden. Atemitechniken sollten präzise ausgeführt werden, ohne den Partner mit einem Wirkungstreffer zu treffen. Festlegetechniken im Jiu-Jitsu wie auch Hebel müssen Schmerzen bereiten, beim Partner natürlich so angesetzt, dass dieser jederzeit abschlagen kann. Abwehren und Angriffe - „setzt hier Spannung rein, macht sie korrekt und spart euch „ingesprungene Fantasietechniken“, so Peter. Bei Würfen sollte auf die Grundprinzipien wie Gleichgewichtbrechen oder Unterlaufen des Schwerpunktes geachtet werden und sie müssen aus einem Angriff gezeigt werden. „Für die jeweilige Kata fangt zeitig an, nicht erst die letzten zwei Monate“, empfiehlt Peter, ebenso wie immer wieder Kata Lehrgänge zu besuchen, auch wenn diese nicht mehr benötigt werden. In verschiedensten Verkettungen und Kombinationen vermittelte Peter diesmal v.a. Hebel, Transport- und Festlegetechniken sowie die Kleinigkeiten für eine gute Technikausführung. Peter empfiehlt bei allen Techniken auch mit anderen Partnern zu trainieren, um die Funktionsfähigkeit der eigenen Technik zu überprüfen.