

Gürtelprüfungen im Juni 2023 - Jiu-Jitsu waffenlose Selbstverteidigung im Heidgrabener SV von 1949 e.V.

Im Juni 2023 fanden die Gürtelprüfungen im Jiu-Jitsu Selbstverteidigung statt. 18 Prüflinge sind voll motiviert angetreten, um ihr Können unter Beweis zu stellen. Vorgegangen waren intensive und sorgfältige Vorbereitungen und das über mehrere Wochen.

Um alle Prüfungsinhalte mit Erfolg zu meistern, sind neben den grundlegenden Verteidigungstechniken unter anderem auch komplexe Abwehrtechniken verschiedener Angriffsszenarien zu trainieren. Alle 18 Kinder und Jugendlichen haben engagiert und mit viel Spaß alle Anforderungen unter den strengen Augen der Trainerin Gaby Blankenburg- Hollender 2. DAN erfüllt. Die Heidgrabener Jiu-Jitsu Gruppe ist stolz und konnte allen Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum neuen Gürtelgrad gratulieren.

Ein weiteres Highlight der Trainingsanstrengungen der letzten Wochen, war die Blau-Gurt Prüfung in Flensburg, mit Prüfer Peter Schneider 10. DAN Jiu-Jitsu so wie Wolfgang Milius 2. DAN und Petra Schramm 1. DAN. Hier trat die von Trainerin Gaby Blankenburg- Hollender bestens vorbereitete Joanna Grickschas (47) an. Joanna Grickschas bewies das man auch als Erwachsene, die erst spät zu der Sportart gefunden hat, allein durch Disziplin und intensives Training, Ziele wie eine Blau-Gurt Prüfung erreichen kann. Mit herausragenden Leistungen hat Joanna Grickschas unter den fachkundigen Augen von Peter Schneider 10. Dan Jiu – Jitsu, Wolfgang Milius 2. DAN und Petra Schramm 1. DAN den Blau-Gurt bestanden. Durch ihre disziplinierte Vorgehensweise und die schnelle Auffassungsgabe ist Joanna Grickschas mittlerweile Trainerin Gaby Blankenburg-Hollender eine wichtige Unterstützungskraft beim Kindertraining der Jiu-Jitsu Gruppe an jedem Freitag. Joanna Grickschas überzeugte durch dynamische Darstellung und präzise Ausführungen ihrer Techniken.

Jiu – Jitsu ist eine Kampfkunst, die sich in erster Linie der waffenlosen Selbstverteidigung widmet. Durch verschiedene Techniken und Anwendungen wird dem Sportler gezeigt, wie man sich in unterschiedlichen Angriffs-/Gefahrensituationen verhalten sollte.

Das gesamte Auftreten, beginnend bei der Körpersprache und der Stimme spielt dabei eine Rolle.

Wer sich für Jiu-Jitsu Interessiert, kann sich jederzeit bei Trainerin Gaby Blankenburg- Hollender 2. DAN unter folgender Rufnummer 0175-4328690 oder gabyhollende@live.com melden. Das Training findet immer Freitags ab 14.30 und Samstags von 10.00 bis 12.00 Uhr statt. Interessierte können einfach vorbeischaun und sich einen Eindruck verschaffen. Das Training findet in der Sporthalle in Heidgraben statt.

Text/Foto Gaby Blankenburg-Hollender