

Meisterhaftes Ju-Jutsu: Wurftechniken-Seminar in Grönwohld

Über 30 Ju-Jutsuka fanden am 30. September den Weg nach Grönwohld um dort unter der Anleitung von John Darboven prüfungsrelevante Wurftechniken anzuwenden.

Es begann mit einer allgemeine und spielerischen Aufwärmeinheit, die ihre Fortsetzung im spezifischen Aufwärmen durch relevante Bewegungsabläufe, u.a. dem „Aufziehen“ von Uke fand. Den ersten Hauptteil bildeten die Wurftechniken Hüftfegen und Schulterwurf. Beim Schulterwurf wurde nicht nur die Variante im Stand, sondern auch – ggf. auch als mögliche Weiterführung – die abgesenkte Variante geübt. An einer schiefen Ebene (ein Aufbau mit Weichbodenmatten auf Bänken, die in der Sparrenwand eingehängt waren) zeigte John mit Christian als Uke Möglichkeiten von erleichterten Würfen (abwärts) und erschwerten Würfen (aufwärts). Ein guter Tipp für alle, die selbst als Trainer auf der Matte stehen.

Im zweiten Teil standen Beispiel von Weiterführungen und Gegentechniken nach den Ju-Jutsu-Prinzipien im Mittelpunkt. Nach Vereiteln des Wurfs durch Aussteigen in verschiedene Richtungen sowie Blockieren durch Körper-Absenken bot John unterschiedliche Techniken als Weiterführung an, die von allen Teilnehmern fleißig geübt wurden. Sowohl die Weiterführungen als auch die Gegentechniken berücksichtigten bei den Beispielen immer die Energie und den Impuls von Uke.

Ein herausfordernder 4-stündiger Lehrgang mit Wurftechniken als Schwerpunkt war für viele sicher der sportliche Höhepunkt der Woche.

Text/Fotos: Reiner Christ