

## **Prüfungsvorbereitungslehrgang**

26 Prüfungsanwärterinnen und Prüfungsanwärter sowie Trainerinnen und Trainer begrüßte Heiko Ott vom Grün Weiß Todenbüttel am 28.10.2023 auf der Matte zum Prüfungsvorbereitungslehrgang. Als Referent war Peter Schillinsky, 6. Dan Ju-Jutsu, vom Arashi Itzehoe eingeladen.

Peter startete nach dem Angrüßen zunächst mit einem kleinen Überblick zu den wesentlichen Veränderungen im neuen Ju-Jutsu Prüfungsprogramm. Danach ging es um ausgewählte Themen für die bevorstehende Prüfung. Im ersten Teil des Lehrgangs lag der Fokus auf Bewegungsformen, die spielerisch von Peter ins Aufwärmtraining mit integriert wurden. Danach arbeitete er die Unterschiede zwischen Hüftwurf und Schulterwurf heraus. Beide Würfe wurden dann von den Teilnehmenden geübt. Nach der Pause teilte Peter dann die Gruppe. In der einen Gruppe trainierten alle, die sich für die Dezemberprüfung vorbereiteten. So konnten die Ju-Jutsuka sich schon einmal kennen lernen und konkrete Fragestellungen zum Prüfungsprogramm mit Peter bearbeiten. In der zweiten Gruppe hatte sich Mirja Straßburger vom Akatuki Kiel spontan bereit erklärt, die Anwendungsformen nach dem neuen Prüfungsprogramm zu erläutern und dann auch an den Pratzen zu trainieren. So gab es auf diesem Prüfungsvorbereitungslehrgang in Todenbüttel einen gelungenen Mix aus „Vorbereitung für die anstehende Prüfung nach dem alten Prüfungsprogramm“ und „Ausblick und Vorbereitung auf die Prüfung nach dem neuen Prüfungsprogramm“.

Bericht/Fotos: GW Todenbüttel e.V.