

## **Freie Selbstverteidigung im Fokus**

Am Samstag, 18.11., versammelten sich Ju-Jutsu-Enthusiasten zu einem hochkarätigen Landestechniklehrgang, der sich intensiv dem Thema "Freie Selbstverteidigung" widmete. Unter der Leitung Referenten Stefan Jacobs (8. Dan Ju-Jutsu), John Darboven (4. Dan Ju-Jutsu) und Marco Göbel (Purple Belt BJJ, 1. Kyu Ju-Jutsu), versprach der Lehrgang nicht nur eine detaillierte Analyse des Prüfungsfachs, sondern auch die Vermittlung unterschiedlicher Kombinationen. Die erfolgreiche Abwehr von Angriffen ist das Herzstück der Freien Selbstverteidigung. Hier kommen die vielfältigen Ju-Jutsutechniken zum Einsatz, um Angriffe gekonnt zu neutralisieren. Ein gekonnter Einsatz von Hebeln, Würfen und Schlag- sowie Tritttechniken ermöglicht es dem Verteidiger, sich effektiv zu schützen. Die Referenten legen besonderen Wert darauf, dass die Teilnehmer die Feinheiten der Techniken verstehen und unter Druck sicher anwenden können. Das Prüfungsfach "Freie Selbstverteidigung" deckt eine breite Palette von Szenarien ab. Stand und Bodenkampf, Kontaktangriffe und Atemiangriffe stellen unterschiedliche Herausforderungen dar, die durch geschickte Kombinationen bewältigt werden können. Stefan, John und Marco zeigten auf, wie die Elemente miteinander verschmelzen und in einer harmonischen Sequenz zur erfolgreichen Selbstverteidigung führen können. Der Landestechniklehrgang war eine einzigartige Gelegenheit, diese Aspekte unter der Anleitung erfahrener Referenten zu vertiefen und in einer dynamischen Lernumgebung zu festigen.