

Meisterhaftes Können durch Einfachheit: Rückblick auf den Landestechniklehrgang

Am vergangenen Wochenende fand ein Landestechniklehrgang statt, der unter dem inspirierenden Motto "Simple is the best" stand. Mit dem Fokus auf einfachen Techniken, die Prüfer positiv beeindrucken, sowie der Vermittlung von technischen Abwehrhandlungen gegen Kontaktangriffe für Aufführungen und Prüfungen, war dieser Lehrgang eine unverzichtbare Erfahrung für alle Teilnehmer. Die Referenten Christian Groffmann, 5. Dan Jiu-Jitsu, und John Darboven, 4. Dan Ju-Jutsu, brachten nicht nur ihre fachliche Expertise ein, sondern auch ihre Leidenschaft für die Kampfkunst. Gemeinsam erarbeiteten wir Strategien, um in Prüfungssituationen mit Leichtigkeit zu glänzen. Ein zentraler Aspekt, der immer wieder betont wurde, war die Erkenntnis, dass weniger oft mehr ist. Durch die Konzentration auf grundlegende Techniken können wir nicht nur unsere Effektivität steigern, sondern auch das Vertrauen der Prüfer gewinnen. Videoanalysen helfen dabei, die eigenen Bewegungen zu verfeinern, Fehler zu erkennen und Stärken auszubauen. Ein weiterer wichtiger Tipp war das selbstsichere Auftreten während der "Prüfung". Mit Routine und einem klaren Geist können auch unter psychischer Belastung das technische Können souverän präsentieren. Dabei ist ein entscheidender Rat, Techniken betont langsam zu üben und auf eine klare Kommunikation zu achten. Fluchen oder unnötiges Reden lenken nur ab und mindern die Qualität der Darbietung. Insgesamt war der Landestechniklehrgang eine inspirierende und lehrreiche Erfahrung für alle Teilnehmer. Die erlernten Techniken und Tipps werden auf dem Weg als Kampfkunstbegeisterte weiter voranbringen und dabei helfen, Ziele zu erreichen.

Ein herzliches Dankeschön an Christian Groffmann, John Darboven und alle Teilnehmer für dieses unvergessliche Wochenende voller Wachstum und Inspiration!