

## **Landestechniklehrgang in Glinde: Intensive Einblicke in Revers- und Kontaktangriffe**

Am 2. März 2024 fand in Glinde ein hochkarätiger Landestechniklehrgang statt, der den Fokus auf Revers- und Kontaktangriffe legte. Unter der fachkundigen Leitung von Peter Schillinsky, 6. Dan im Ju-Jutsu, 2. Dan im Jiu-Jitsu, wurden den Teilnehmern sowohl Techniken im Stand als auch am Boden vermittelt.

Die Teilnehmer des Lehrgangs erhielten die Gelegenheit, ihr Verständnis für die subtilen Nuancen von Revers- und Kontaktangriffen zu vertiefen. Diese Techniken sind entscheidend für die Selbstverteidigung und können in verschiedensten Situationen von großem Nutzen sein. Während des Lehrgangs wurden verschiedene Aspekte dieser Techniken beleuchtet, darunter die Bedeutung von Timing, Körpermechanik und gezielter Kraftanwendung. Peter betonte die Wichtigkeit eines effektiven Einsatzes von Bewegungen und Haltungen, um einen Gegner in einem Angriffsmoment zu kontrollieren. Der Lehrgang stellte eine wertvolle Gelegenheit dar, um von einem erfahrenen Praktiker wie Peter Schillinsky zu lernen und sein Fachwissen zu erweitern. Die Teilnehmer gingen mit neuen Erkenntnissen und einem gesteigerten Selbstbewusstsein hervor, bereit, ihr Können in der Praxis anzuwenden.