

Ju-Jutsu Prüfungsvorbereitungslehrgang: Basics für den Erfolg

Unter der Leitung von Jens Dykow, 7. Dan Ju-Jutsu, fand vergangenen Samstag der intensive Prüfungsvorbereitungslehrgang statt, der sich auf die Graduierungen 2. Kyu bis 5. Dan konzentrierte. Der Lehrgang legte den Fokus auf grundlegende Techniken und verzichtete bewusst auf spektakuläre Techniken. Die Teilnehmer erwartete ein anspruchsvolles Programm, das sich auf drei Hauptbereiche konzentrierte: Atemi, Hebel und Stock. Diese Bereiche sind entscheidend für ein fundiertes Verständnis und eine effektive Anwendung von Ju-Jutsu-Techniken in verschiedenen Situationen. Der Prüfungsvorbereitungslehrgang mit Jens betonte die Bedeutung von soliden Grundlagen für eine erfolgreiche Ju-Jutsu Prüfung. Anstatt sich auf komplexe und spektakuläre Techniken zu konzentrieren, lag der Schwerpunkt auf den grundlegenden Bewegungen und Prinzipien, die die Basis für fortgeschrittenes Training bilden. Durch die intensive Schulung dieser Basics werden die Ju-Jutsuka darauf vorbereitet, ihre Fähigkeiten unter Prüfungsbedingungen zuverlässig abzurufen und ihr Können auf ein neues Niveau zu bringen. Die Teilnehmer des Lehrgangs gingen mit einem vertieften Verständnis für die grundlegenden Techniken des Ju-Jutsu und einem gesteigerten Selbstvertrauen in ihre Fähigkeiten aus dem Training hervor. Mit den erlernten Basics sind sie nun bestens gerüstet, um ihre nächsten Prüfungen mit Bravour zu meistern und sich kontinuierlich in ihrem Ju-Jutsu-Weg zu verbessern.