

## **Landestechniklehrgang: Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken im Fokus**

Am vergangenen Wochenende fand ein intensiver Landestechniklehrgang unter der Leitung von Arne Kulok statt, einem hochgradigen Experten im Ju-Jutsu und weiteren Kampfkünsten. Kulok, der den 5. Dan im Ju-Jutsu trägt und als Trainer-A sowie als Master Instructor im Bruce Lee's Jeet Kune Do und 3rd Degree Black Belt in Cacoy Doce Pares Escrima zertifiziert ist, führte die Teilnehmer durch eine anspruchsvolle und lehrreiche Einheit. Der Lehrgang konzentrierte sich auf Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken und betonte dabei die zentrale Bedeutung der Distanzkontrolle. Atemitechniken, die sowohl aus der Ferne als auch aus der Nahdistanz eingesetzt werden können, sind entscheidend, um die Distanz zum Gegner zu überbrücken und ihn für Wurftechniken und Takedowns zu präparieren. Die Teilnehmer lernten, wie man durch präzise Fausttechniken den Gegner aus dem Gleichgewicht bringt, um so den Übergang vom Stand in den Boden zu ermöglichen. Besonderes Augenmerk wurde daraufgelegt, die richtigen Distanzen zu schaffen und zu nutzen. "Distanz ist der Schlüssel zur Vorbereitung von Techniken", betonte Arne. Er demonstrierte, wie man durch geschickte Atemis den Gegner kontrolliert und in eine Position bringt, die den Einsatz von Wurf- und Takedown-Techniken erleichtert. Die Bandbreite der Teilnehmer reichte vom 6. Kyu bis zum 10. Dan, was eine vielfältige und dynamische Trainingsgruppe ermöglichte. Durch verschiedene Übungsformen für Fausttechniken konnte jeder Teilnehmer, unabhängig von seinem Erfahrungsgrad, seine Fähigkeiten verbessern und neue Techniken erlernen.

Der Lehrgang bot somit eine hervorragende Gelegenheit, die Vielseitigkeit und Effektivität von Ju-Jutsu-Techniken zu erleben und die eigenen Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung zu erweitern. Arne Kulok vermittelte nicht nur technische Fertigkeiten, sondern auch ein tieferes Verständnis für die strategischen Aspekte des Kampfsports, was den Lehrgang zu einem vollen Erfolg machte.