

Prüfungsvorbereitungslehrgang Jiu-Jitsu

Vergangenen Samstag fand der Prüfungsvorbereitungslehrgang Jiu-Jitsu im Flensburger Folterkeller statt, geleitet von Peter Schneider, 10. Dan Jiu-Jitsu und Referent Jiu-Jitsu im SHJJV e. V.

Die Einhaltung der Etikette ist ein wesentlicher Bestandteil der Jiu-Jitsu-Prüfungen. Ein weißer Gi ist Pflicht und signalisiert Respekt und Reinheit. An- und Abgrüßen gehören ebenfalls zur Etikette und ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Prüfung. Ein weiterer Fokus des Lehrgangs liegt auf der präzisen Ausführung von Techniken. Besonders bei den Grundformen von Wurftechniken wird auf häufige Fehler hingewiesen und deren Korrektur trainiert. Ein wichtiges Kriterium ist, dass die Würfe auch ohne den Gi ausführbar sein müssen. Hierbei spielt der Gleichgewichtsbruch eine zentrale Rolle. Die Teilnehmer lernten, wie sie Techniken anpassen und umsetzen können, um diese effektiv in der Selbstverteidigung anzuwenden. Die saubere Ausführung von Grund-, Festlege- und Transporttechniken ist entscheidend. Hebeltechniken müssen präzise und kontrolliert ausgeführt werden, ohne durchzuknallen. Dies fördert nicht nur die technische Sauberkeit, sondern auch die Sicherheit aller Beteiligten. Für Dan-Anwärter ist es essentiell, sich frühzeitig mit der Kata zu befassen. Die Kata erfordert intensive Übung und ein tiefes Verständnis der Bewegungsabläufe. Spezielle Lehrgänge und gezieltes Training unter fachkundiger Anleitung von erfahrenen Referenten wie Peter Schneider sind hierfür unverzichtbar.

Durch diesen umfassenden Lehrgang werden die Teilnehmer optimal auf ihre Jiu-Jitsu-Prüfungen vorbereitet und erhielten wertvolle Tipps und Korrekturen, die ihre Technik und ihr Verständnis der Kampfkunst deutlich verbessern werden.