

## Landestechniklehrgang Kieler Woche – Ju-Jutsu – Lehrgang 2024

Am vergangenen Samstag, den 22. Juni 2024, fand im Rahmen der berühmten Kieler Woche ein Landestechniklehrgang im Ju-Jutsu statt. Die Veranstaltung, die vom Polizei-Sportverein Kiel von 1921 e.V. ausgerichtet wurde, zog zahlreiche Kampfsportbegeisterte an. Die Kieler Woche, das größte Sommerspektakel Schleswig-Holsteins, bildete den perfekten Rahmen für den Lehrgang. Neben dem Segelwettbewerb, der weltweit seinesgleichen sucht, bot die Veranstaltung zahlreiche Live-Acts, einen internationalen Markt und das Open-Ship der deutschen Marine, was für eine einmalige Atmosphäre sorgte.

Die Referentin Karina „Rinke“ Schmidt, 4. Dan Ju-Jutsu (DJJV), 1. Dan Jiu-Jitsu (DJJV), 1. Dan Judo (DJB) und Faixa Roxa Gracie/BJJ., leitete den Lehrgang und vermittelte den Teilnehmern ihr umfassendes Wissen und Können.

Der Lehrgang fokussierte sich auf die zentralen Techniken Würfe, Takedowns und Bodentechniken. In intensiven Trainingseinheiten vermittelte Rinke den Teilnehmenden nicht nur die Ausführung von Würfen und Takedowns. Rinke erklärte die biomechanischen Prinzipien und gab hilfreiche Tipps zur Verbesserung der eigenen Technik. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf den Bodentechniken, die im Ju-Jutsu einen wichtigen Bestandteil darstellen. Rinke unterrichtete die fundamentalen Positionen wie Mount, Side Control und Guard. Sie zeigte, wie man effizient zwischen diesen Positionen wechselt und wie man dabei stets die Kontrolle über den Gegner behält.

Der Landestechniklehrgang war ein voller Erfolg und bot den Teilnehmern nicht nur die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch, Teil eines besonderen Events zu sein.