

Realistische Selbstverteidigung: Training und Selbstverteidigung im Freien und in beengten Räumen

Am 29.6. fand mal wieder der jährliche Selbstverteidigungskurs der Jiu-Jitsu Sparte Glinde statt. Mehr als 30 Sportler aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen trafen sich am Samstag auf dem Gelände der Geschäftsstelle des TSV um die Verteidigung in freier Umgebung außerhalb der Sporthalle und den Trainingsmatten zu üben. Das Thema war in diesem Jahr die Verteidigung gegen Messerangriffe und die Verteidigung in Bodenlage. Die Übungen wurden, wie auch die Jahre zuvor, von Mark Harrer und Sigi Sobolewski den Schülern nahegebracht. Sigi konfrontierte die Teilnehmenden mit verschiedenen Angriffssituationen und erarbeitet Lösungen. Mark präsentierte einen Querschnitt von Verteidigungsmöglichkeiten am Boden gegen verschiedene Angriffe. Alle Teilnehmenden konnten für sich etwas an Erfahrung mit nach Hause nehmen. Anschließend saß man noch in gemütlicher Runde beim Grillen zusammen. Das Wetter hat es in diesem Jahr gut mit uns gemeint, und so hoffen wir auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Fotos/Bericht: Mark Harrer