

## **Jiu-Jitsu Gürtelprüfungen im Heidgrabener SV - Sommer 2024 -**

Am 13. Juli 2024 fanden die Gürtelprüfungen im Jiu-Jitsu Selbstverteidigung statt. 17 Prüflinge sind voll motiviert angetreten um ihr Können unter Beweis zu stellen. Vorangegangen waren intensive und sorgfältige Vorbereitungen und das über mehrere Wochen. Unterstützt wurde Gaby Blankenburg-Hollender durch Ilona Schick und Joanna Grickschas.

Um alle Prüfungsinhalte mit Erfolg zu meistern, sind neben den grundlegenden Verteidigungstechniken unter anderem auch komplexe Abwehrtechniken verschiedener Angriffsszenarien zu trainieren. Alle 17 Kinder und Jugendlichen haben engagiert und mit viel Spaß alle Anforderungen unter den Fachkundigen Augen der Trainerin Gaby Blankenburg- Hollender 2. DAN erfüllt.

Es haben fünf Prüflinge den weiß/gelben Gürtel, sechs den gelben Gürtel, fünf den gelb/orangenen Gürtel und ein Prüfling den orangenen Gürtel erreicht.

Zum Schluß rundet das Bodenrandori die Präsentation ab. Dabei kommt es nicht nur auf das Gewinnen und Verlieren an sondern, das zuvor Erlernte im Fluß des Kampfes anwenden zu können.

Als weiteres Highlight wurde am Ende der Prüfung noch Abwehr gegen zwei Angreifer abgeprüft. Da kam es auf schnelle Reaktion und aktive Abwehr an. Alle Prüflinge haben diese Aufgabe gut bewältigt.

Jiu-Jitsu schafft eine Balance zwischen Körperlichen und mentalen Fertigkeiten und verbessert die Koordination und Kondition bei den Kindern, Heranwachsenden sowie auch Erwachsenen. Ebenso wichtig Werte wie Respekt, Teamwork, Ehrlichkeit und Hilfsbereitschaft werden vermittelt.

In den Sommerferien findet das Training nach Rücksprache mit Gaby Blankenburg-Hollender unter folgender Rufnummer 0175-432 86 90 oder [gabyhollender@live.com](mailto:gabyhollender@live.com) in der Heidgrabener Sporthalle statt.

Der Heidgrabner SV gratuliert herzlich zum nächst höheren Gürtelgrad.