

Prüfungsvorbereitungslehrgang Ju-Jutsu

Am Samstag, den 12. Oktober 2024, fand beim SV Grün-Weiß Todenbüttel e. V. eine umfassende Prüfungsvorbereitung zur Landesprüfung im Ju-Jutsu statt. Die Veranstaltung, die auf zwei Mattenflächen durchgeführt wurde, richtete sich an Prüflinge vom 2. Kyu bis zum 5. Dan und legte einen besonderen Schwerpunkt auf die Neuerungen im Prüfungsprogramm, insbesondere in den Bereichen „Anwendungsformen“ und „Freie Darstellung“.

Die Referenten Mirja Straßburger (4. Dan Ju-Jutsu) und Jens Dykow (7. Dan Ju-Jutsu) führten die Teilnehmer kompetent durch den Lehrgang. Jens begann mit einer theoretischen Einführung in die „Freie Darstellung“, bevor die Teilnehmer die Möglichkeit bekamen, die Inhalte praktisch umzusetzen. Anschließend folgten praktische Einheiten zur Abwehr beweglicher Gegenstände und die Verteidigung gegen Messerangriffe.

Mirja beeindruckte die Teilnehmer durch ihre detaillierten Erklärungen und Demonstrationen der „Anwendungsformen“, die sowohl die offenen als auch die geschlossenen Formen der Kyu-Prüfungen umfassten. Später ging sie auf Gegentechniken gegen Würfe sowie auf die Anwendung von Atemi-Techniken ein, was die Lehrgangsteilnehmer besonders forderte und begeisterte.