Einfach schön ins Fell greifen!

Am 6. Juli 2025 fand in Neumünster ein Landestechniklehrgang des SHJJV statt der etwas anders war als sonst – ein Lehrgang, ohne Matten, ohne Gi, ohne lange Technikausführungen und ohne weiter Ausrüstung. Sondern effektive kurze und Knappe Techniken die auf realistischen Verteidigungssituationen, wie sie im Alltag auftreten können abgestimmt waren.

Die erfahrenen Referenten Christian Groffmann (5. Dan Ji-Jitsu) und Gerrit Lukowski (2. Dan Ji-Jitsu) wählten bewusst einen innovativen und praxisorientierten Ansatz, um alltägliche Situationen bewältigen zu können.

Angriffe passieren meist unerwartet, selten ist man vorbereitet oder speziell gekleidet. Die Motivation hinter diesem Trainingskonzept war klar: Wer sich effektiv schützen möchte, sollte dies unter möglichst authentischen Bedingungen üben. Ob Jogginghose, Jeans oder dicker Wintermantel – jedes Kleidungsstück beeinflusst Beweglichkeit und Reaktionsvermögen. Genau dieser Aspekt wurde beim Lehrgang konsequent berücksichtigt.

Christian und Gerrit vermittelten nicht nur verschiedene Verteidigungstechniken, sondern gaben auch praxisnahe Tipps, wie man handlungsfähig bleibt und flexibel auf überraschende Situationen reagiert. Der Weg mit verschränkten Armen deren Hände eingeklemmt sind, dauert länger, als wenn die Arme ein locker obendrauf legt.

Die Teilnehmenden setzten sich mit ausgewählten Techniken auseinander, wobei jedoch die Umsetzbarkeit im Vordergrund stand. Wie löse ich einen Griff, wenn mir die perfekte Ausgangsposition fehlt? Was ist zu tun, wenn ich überrumpelt werde? Wie kann ich meine direkte Umgebung nutzen?

Einfach mal schön ins Fell greifen! Einfach effektiv und für klein, groß, schwach und stark umsetzbar.

Wer sich traute wurde von Gerrit auf durch die Tür begleitet uns sah sich Kim im Vollkontaktanzug gegenüber. „Einfach“ dran vorbei, dahinten ist die Tür, die wieder in die Halle führt.

Alle Teilnehmer waren begeistert und freuen sich schon jetzt auf den 3. Teil der lehrgangsreihe von Christian und Gerrit.

Ein herzliches Dankeschön an Christian Groffmann und Gerrit Lukowski für ein intensives, praxisnahes und hervorragend organisiertes Training – sowie an den SHJJV für die gelungene Durchführung.