

Mit Power im Stand und Kontrolle zu Boden - Ellenbogentechniken und Selbstfallwürfe

Beim Landestechniklehrgang am 6. September 2025 mit Peter Schillinsky (6. DAN Ju-Jutsu / 2. DAN Jiu-Jitsu) und Andreas Schultz (2. DAN Ju-Jutsu) konnten die Teilnehmer/innen spezielle Atemi- und Wurftechniken aus dem Prüfungsprogramm erlernen und weiterentwickeln.

Im ersten Teil wurde eine Rückfalltechnik nach Griffansatz/Schubsen in einem Stufenkonzept erarbeitet. Ziel war die kontrollierte Ausführung eines Tomoe-nage (Kopfwurf) mit abschließender Kontrolle. Nach einfachen Roll- und Fallübungen wurden in Partnerübungen Körperbalance und Koordination geschult. Anschließend demonstrierte Andreas verschiedene Rückfalltechniken in klassischer Judo Ausführung und in Abwandlungen/Abstufungen. Für den Lehrgang wurde der Tomoe-nage Rollover in langsamer und kontrollierter Ausführung mit anschließender Kontrolltechnik gewählt, so wie er auch im Rahmen von Prüfungen zu sehen ist. Durch die vorbereitenden Übungen waren alle Teilnehmer/innen unabhängig von der Graduierung nach kurzer Zeit in der Lage, den Tomoe-nage auszuführen und hatten sichtlich Spaß beim Üben.

Nach der Mittagspause im Arashi-"Bistro", zeigte Peter im zweiten Teil des Lehrgangs Ellenbogentechniken mit Um- und Weiterleitung von Angriffen. Ausgehend von einfachen Ellenbogentechniken (mit und ohne Pratzen), wurden anschließend die Abläufe zu Ketten weitergeführt und mit entsprechenden Abschlüssen (z.B. verhebelter Wurf) beendet. Die gezeigten Techniken stellten hier für alle Teilnehmer/innen ein Angebot aus einem umfangreichen Repertoire dar, die je nach Vorzugstechnik ausgewählt und weiterentwickelt werden konnten.

Am Ende des Lehrgangs konnten die Teilnehmer/innen mit den im Lehrgang gezeigten Techniken wieder Impulse für das Training und die Prüfungsvorbereitung mitnehmen.