

Jugendlehrgang in Aumühle

Heute, am 22.11.2025, fand in Aumühle ein Jugendlehrgang zum Thema „SV im Prüfungsprogramm“ statt. Nach „einem etwas anderen Aufwärmen“ mit einem Geräteparcours gab Volker einige wichtige Tipps zum Angriffs- und Verteidigungsverhalten in der Selbstverteidigung.

Anschließend starteten die knapp 20 Teilnehmenden in einer Gassenaufstellung und übten verschiedene Angriffe und Verteidigungen aus dem Bereich SV. Durch die häufigen Partnerwechsel, die Volker anbot, konnten die Techniken in großer Vielfalt ausprobiert und gefestigt werden.

Damit in der Pause keine Langeweile aufkam, veranstaltete Volker einen Wettkampf im Seilspringen.

Zu gewinnen gab es einen Ju-Jutsu-Schlüsselanhänger.