

Bad Malente - zwei herausragende Tage!

29 November 2025, Bad Malente 📅👤

Rund 40 Jiu-Jitsuka aus Schleswig-Holstein und Niedersachsen trafen sich im Sport- und Bildungszentrum Bad Malente zum 1. Tag unseres traditionellen Jahresabschlusslehrgangs Jiu-Jitsu. Unter der Leitung von Peter Schneider (10. Dan Jiu-Jitsu, Referent im SHJJV) drehte sich alles um „Komplexe Verkettungen von Hebel-, Festlege- und Transporttechniken und Würfen“ mit Kombinationen Stand-Boden-Festlage-zurück in den Stand.

Peter gestaltete einen super starken Lehrgang mit sehr viel Praxis: Er zeigte dynamische Übergänge zwischen Stand und Boden, kontrollierte Festlagen sowie effektive Techniken, die direkt miteinander verknüpft und im Partnertraining intensiv geübt wurden. Dabei erklärte er klar, achtete konsequent auf Details und hatte immer ein strenges Auge auf die saubere Ausführung bei allen Teilnehmenden. 🧐👂

Am Abend gingen viele Teilnehmende noch gemeinsam essen, ließen den intensiven 1. Lehrgangstag in entspannter Runde ausklingen und freuten sich bereits auf den zweiten Tag mit neuen Jiu-Jitsu-Techniken. 🍷😊

Ein herzliches Dankeschön an Peter R. Schneider.

30 November 2025, Bad Malente 📅👤

Am zweiten Tag unseres traditionellen Jahresabschlusslehrgangs Jiu-Jitsu in Bad Malente arbeiteten 20 Teilnehmende mit Referentin Gaby Blankenburg-Hollender (2. Dan Jiu-Jitsu) zum Thema „Klassisches Jiu-Jitsu gegen Kontaktangriffe – realistische Verteidigung gegen Kontaktangriffe“. Nach einem gemeinsamen Frühstück ging es zusammen auf die Matte, um in die Inhalte des Tages einzusteigen. 🧠👂👂

Gaby gestaltete eine intensive Selbstverteidigungs-Technikschulung mit Schwerpunkt auf Taisabaki und Bewegungslehre: Ausweichen, Winkel verändern, Distanz kontrollieren und daraus direkt in Folgetechniken übergehen. Es wurde gehebelt, geworfen und gegen typische Kontaktangriffe wie Körperumklammerungen und Schwitzkasten-Angriffe gearbeitet, sodass realistische und effektive Verteidigungssituationen entstanden. 🧐

Während des gesamten Lehrgangs war Gaby auf der Matte überall präsent, schaute den Teilnehmenden bei ihren Bewegungen genau zu, korrigierte die Ausführung und brachte immer wieder Inhalte aus der Trainerausbildung ein. Das hat sie großartig gemacht und allen wertvolle Impulse für das eigene Training gegeben. 🙌👂

Nach dem Lehrgang stärkten sich viele noch gemeinsam beim Mittagessen, bevor sie sich auf den Heimweg machten, um den ersten Advent in Ruhe mit ihren Liebsten zu feiern. 🍷🕯🏠

Ein herzliches Dankeschön an Gaby Blankenburg-Hollender für diesen starken und praxisnahen zweiten Lehrgangstag! 🙌👂