

Am 07. Februar 2026 fand in der Tarpenbekhalle in Norderstedt ein Landestechniklehrgang des Schleswig-Holsteinischen Ju-Jutsu Verbandes zum Thema „Gegen- und Weiterführungstechniken“ statt.

Unter der Leitung der Referenten Stefan Jacobs (8. Dan) und John Darboven (5. Dan) wurden den 42 Teilnehmenden aus dem Ju-Jutsu die Prinzipien von Gegentechniken und Weiterführungen anhand von Wurf-, Würge-, Hebel- und Atemitechniken vermittelt. Nach einer gemeinsamen Erwärmung folgte eine kurze Begriffsklärung, bevor in vier Handlungskomplexen typische Angriffssituationen (u.a. Handgelenkfassen, Würgen aus der Guard, Ohrfeige) mit passenden Abwehraktionen, Weiterführungen zu Würfen und Hebeln sowie der Reaktion auf unterschiedliches Partnerverhalten erarbeitet wurden.

Die Referenten kombinierten Demonstration, angeleitete Partnerübungen und Phasen eigenständiger Ausarbeitung von Gegen- und Weiterführungstechniken, sodass die Teilnehmenden die vermittelten Prinzipien praxisnah in ihr Prüfungsprogramm und Training übernehmen können. John Darboven legte dabei besonderen Wert auf die korrekte technische Ausführung der gezeigten Bewegungsabläufe und gab präzise Hinweise zu Stand, Griff, Timing und Kontrolle. Stefan Jacobs konzentrierte sich vor allem auf Fehlverhalten bei der Ausführung und zeigte anhand konkreter Beispiele, welche zusätzlichen Chancen sich daraus für den Angreifer ergeben und wie diese durch saubere Technik und konsequente Weiterführung vermieden werden können.

Ein herzliches Dankeschön gilt dem ausrichtenden Verein Kodokan Norderstedt für die hervorragende Organisation und Gastfreundschaft. Die Referenten nahmen sich während des gesamten Lehrgangs Zeit, alle Gruppen zu besuchen, Korrekturen vorzunehmen und individuelle Fehlerbilder direkt auf der Matte zu verbessern, wovon die Teilnehmenden deutlich profitieren konnten.