

Atemitechniken richtig trainieren

Am 14.02.2026 fand in Mölln - pünktlich zum Valentinstag - ein Landestechniklehrgang im Kampfsport Ju-Jutsu statt.

In vier schweißtreibenden Stunden wurde zunächst das Thema „Atemitechniken richtig trainieren“ behandelt. Hier durchliefen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine Vielzahl von Übungsformen für das Atemitraining, wobei der Fokus jeweils auf unterschiedlichen Schwerpunkten - wie z.B. Präzision, Timing, Distanz, Schlagkraft, vor allem aber auch Spaß am Training - lag. Der zweite Teil des Lehrgangs stand unter dem Motto „Atemi-Wurf-Kombinationen - Anwendungsformen für jedermann“. Der Fokus war hier auf den Übergang zwischen den Atemitechniken, mit denen der Gegner „gestellt“ werden soll, und dem nachfolgenden Wurf gerichtet.

Als Referentin führte Mirja Straßburger durch den Lehrgang. Mit viel Fachwissen, Motivation und Engagement verstand sie es, die Inhalte verständlich und praxisnah zu vermitteln. Gleichzeitig schaffte sie es, die Teilnehmenden immer wieder anzutreiben und für eine konzentrierte, aber auch positive Trainingsatmosphäre zu sorgen.

Die Teilnehmenden waren mit Begeisterung bei der Sache und meisterten sowohl die anspruchsvolle Thematik als auch die konditionellen Herausforderungen bestens. Besonders erfreulich war auch das vielfältige Teilnehmerfeld des Lehrgangs, das vom Anfänger- bis zum Meistergrad reichte, sowie die hohe Beteiligung von Jugendlichen.

Der Lehrgang war insgesamt eine gelungene Veranstaltung, die sowohl technisch als auch menschlich überzeugte und allen Beteiligten wertvolle Impulse für das weitere Training mitgab.