

NEUN neue Gürtelfarben: Prüfungserfolg bei der Jiu-Jitsu Gruppe im Heidgrabener SV von 1949

Heidgraben 07.03.2026 - Stolz und Erleichterung beim Heidgrabener SV: Nach intensiven Vorbereitungswochen traten unsere Jiu-Jitsuka zur Gürtelprüfung an. Mit Erfolg – von Weiß-Gelb bis Orange leuchten nun neue Farben auf der Tatami.

Jiu-Jitsu ist eine Kampfkunst, die nicht nur Technik, sondern auch Ausdauer und mentale Stärke fordert. Dass unsere Mitglieder diese Eigenschaften besitzen, bewiesen sie bei der jüngsten Gürtelprüfung. Unter den strengen, aber fairen Augen der Prüferin Gaby Blankenburg-Hollender 2. DAN zeigten die Prüflinge ihr Können in den Bereichen Fallschule, Grundtechniken und Abwehrkombinationen.

Dank an das Trainerinnen-Team

Ein besonderer Dank gilt unserem Trainerinnen-Gespann: Gaby Blankenburg-Hollender 2. DAN, Ilona Schick 2. DAN, Joanna Grickschas 1. KYU. Mit viel Geduld, Fachwissen und dem nötigen Auge für Details haben sie die Prüflinge in den vergangenen Wochen intensiv auf diesen Tag vorbereitet. Ob beim Feilen an den Hebeltechniken oder dem mentalen Coaching kurz vor Prüfungsbeginn – die drei standen ihren Schützlingen stets mit Rat und Tat zur Seite.

Von den Grundlagen bis zur Mittelstufe

Besonders erfreulich war die Bandbreite der gezeigten Leistungen.

Die Prüfungsergebnisse im Überblick:

- Weiß-Gelb-Gurt: Unsere jüngsten Talente und Neueinsteiger meisterten ihre erste Hürde mit Bravour.
- Gelbgurt: Hier festigten die Prüflinge ihr Fundament und zeigten saubere Würfe und Hebeltechniken.
- Orangegurt: Der Sprung in den Fortgeschrittenen-Bereich. Hier wurden bereits komplexere Bewegungsabläufe und eine dynamische Selbstverteidigung verlangt.

Disziplin, die sich auszahlt

„Es ist toll zu sehen, wie sich die Gruppe entwickelt hat“, resümiert die Trainerin Gaby Blankenburg-Hollender 2. DAN nach der Urkundenübergabe. Der Fokus im Training lag zuletzt verstärkt auf der Präzision der Griffe und der richtigen Körperspannung – Details, die in der Prüfung den Ausschlag gaben.

Wir gratulieren allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern herzlich zu ihrem neuen Gürtel Grad und freuen uns darauf, euch mit den neuen Gürtelfarben beim nächsten Training wiederzusehen!

Bericht: Gaby Blankenburg-Hollender

Bilder: Joanna Grickschas