

Kaderlehrgang am 15.03.2026

Heute, am 15.03.2026 fand der dritte Kaderlehrgang in diesem Jahr statt. Langjährige Kadermitglieder im Ju-Jutsu und im BJJ trafen dabei ebenso auf Anfänger, um gemeinsam zu trainieren sowie miteinander und voneinander zu lernen. Das Interesse war sehr groß, es kamen Teilnehmer aus 5 verschiedenen Vereinen aus Schleswig-Holstein zusammen!

Die Kinder und Jugendlichen wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Ashot Arustamjan, unser Landestrainer und Jugendleiter Wettkampf, startete bereits mit einem anspruchsvollen Aufwärmprogramm, das auch turnerische Elemente beinhaltete. So wurden alle Athleten optimal auf das Training vorbereitet und das Verletzungsrisiko reduziert. Anschließend begannen Zweikampfrunden mit lockerem Sparring, bevor sich die Teilnehmer nach und nach unter intensiveren Bedingungen miteinander messen konnten.

Auf der zweiten Matte traten jeweils zwei Athleten unter Wettkampfbedingungen gegeneinander an. Diese Gelegenheit wurde außerdem erstmals genutzt, um Kampfrichter zu schulen. Mehrere interessierte Jugendliche, die bereits theoretische Einheiten absolviert hatten, konnten nun auch praktische Erfahrungen sammeln und ihr Wissen in der Praxis anwenden.

Auf der dritten Matte versammelten sich unter der Leitung von Marco Göbel, unserem Leistungssportreferenten, erfahrene sowie interessierte BJJ-Sportler. Dort konnten sie sich Tipps von erfahrenen Kämpfern holen, Techniken vertiefen und sich ebenfalls miteinander messen.

Die Referenten schafften es über die gesamte Lehrgangsdauer hinweg, die Kinder und Jugendlichen zu begeistern. Am Ende des Lehrgangs waren zwar alle völlig erschöpft, konnten aber viele neue Erfahrungen sammeln und haben eine Menge dazugelernt.