

Landesstützpunkttraining Ne-Waza & BJJ in Grönwohld

Am Montag, den 27. April 2026, fand in der Sporthalle in Grönwohld ein Landesstützpunkttraining Ne-Waza & BJJ des Schleswig-Holsteinischen Ju-Jutsu-Verbandes statt. Das Landesstützpunkttraining richtet sich an alle am Bodenkampf und Brazilian Jiu-Jitsu interessierten Sportlerinnen und Sportler und bietet die Möglichkeit, technische und taktische Fähigkeiten im Boden regelmäßig und systematisch zu erweitern.

Geleitet wurde das Training von Philipp Wolf, dem BJJ-Beauftragten des SHJJV, der seit vielen Jahren den Aufbau und die Weiterentwicklung des Brazilian Jiu-Jitsu im Verband prägt. Im Mittelpunkt der Einheit standen Würfe und Takedowns mit direkten Weiterführungstechniken in den Boden, die Verteidigung gegen Schläge aus der Mount- und Side-Control-Position sowie die Unterscheidung zwischen Haltegriffen und Kontrollpositionen. Darüber hinaus wurden grundlegende Prinzipien des Distance Managements, von Balance & Base sowie strategische Ansätze des BJJ-Wettkampfgelwerks anhand praktischer Anwendungen im Freikampf vermittelt.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem SV Grönwohld, dem Möllner SV, der KSG Arashi Itzehoe, dem TSV Neustadt und dem Lübecker Judo Club nutzten die Gelegenheit zum intensiven vereinsübergreifenden Training. Zum Abschluss der Einheit stand freies Rollen auf dem Programm. Besonders erfreulich war, dass eine Sportlerin und drei Sportler aus Grönwohld im Rahmen des Abends ihre nächste Graduierung erreichen konnten.

Das Landesstützpunkttraining unterstreicht die kontinuierliche Entwicklung des Ne-Waza- und BJJ-Bereichs im SHJJV und bietet zugleich eine wertvolle Plattform für Austausch, technische Weiterentwicklung und gemeinsame Trainingspraxis über Vereinsgrenzen hinweg. Das nächste Landesstützpunkttraining findet am 19. Mai 2026 in Neustadt in Holstein statt.

Bild: Philipp Wolf

Bericht: Joanna Grickschas