

Prüfungsvorbereitungslehrgang Jiu-Jitsu in Flensburg

Am 09. Mai 2026 fand in Flensburg ein Prüfungsvorbereitungslehrgang im Jiu-Jitsu statt.

Insgesamt nahmen 23 Sportlerinnen und Sportler aus Niedersachsen und Schleswig-Holstein teil. Trotz einiger krankheitsbedingter Ausfälle war die Beteiligung engagiert und die Trainingsatmosphäre durchweg konzentriert.

Unter der Leitung von Peter Schneider (10. Dan Jiu-Jitsu, Referent Jiu-Jitsu im SHJJV e. V.) lag der Schwerpunkt auf der Analyse und Korrektur typischer Fehlerquellen in Prüfungen. Behandelt wurden insbesondere Kontaktangriffe sowie weitere Prüfungsinhalte wie Waffen- und Faustangriffe sowie Grund-, Wurf-, Festlege- und Transporttechniken mit besonderem Fokus auf die praktische Umsetzung in der Selbstverteidigung.

Ein wesentlicher Bestandteil des Lehrgangs war zudem die Vermittlung prüfungsrelevanter Grundlagen. Hierzu zählten insbesondere Etikette, korrekte Kleiderordnung, der angemessene Umgang mit dem Partner (Uke) sowie die saubere und realistische Ausführung von Angriffen. Auch die Fallschule wurde als zentrale Voraussetzung für eine sichere und technisch saubere Prüfungsausführung intensiv thematisiert.

Ergänzt wurde der Lehrgang durch zahlreiche praxisnahe Technikdemonstrationen, die den Teilnehmenden zusätzliche Impulse für die eigene Vorbereitung gaben.

Ein besonderer Dank gilt Peter Schneider für die fachlich fundierte Leitung des Lehrgangs sowie den Gastgebern in Flensburg für die gelungene Organisation und die Bereitstellung der Trainingsstätte.

Der Lehrgang bot allen Teilnehmenden eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg zur nächsten Landesprüfung.

Bilder u. Bericht: Joanna Grickschas