

Landestechniklehrgang „Vom Stand in den Boden und zurück“

30. Mai 2026 | Tarpenbekhalle Norderstedt

Was für ein Tag! Am 30. Mai 2026 trafen sich knapp 60 Ju-Jutsuka aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen in der Tarpenbekhalle in Norderstedt — und alle hatten eines gemeinsam: die Lust, etwas zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Christian Groffmann (5. Dan Jiu-Jitsu) und Gerrit Lukowski haben uns von der ersten Minute an mitgenommen. Keine langen Erklärungen, sondern direkt in die Praxis: Wie nutze ich die Kraft meines Gegenübers? Wie reagiere ich schnell und effizient, ohne selbst viel Kraft zu verbrauchen? Das Ju-Jutsu-Prinzip wurde nicht nur erklärt, sondern wirklich erlebt und gefühlt. Konterangriffe, Umleitungen, den Gegner kontrolliert zu Boden bringen — alles klar, alles nachvollziehbar, alles sofort anwendbar.

Den Abschluss bildeten mehrere Messerverteidigungstechniken — eigenständige Techniken, die das Gelernte des Tages auf eine neue Ebene hoben. Eine davon griff direkt auf eine der Vorabübungen zurück, was schön zeigte, wie die Inhalte des Tages ineinandergreifen. Das übergeordnete Prinzip blieb dabei dasselbe: In einer gefährlichen Situation mit einem bewaffneten Angreifer zählt jede Sekunde — wer das Ju-Jutsu-Prinzip verinnerlicht hat, hat den entscheidenden Vorteil.

Die Hitze war an diesem Tag wirklich eine Herausforderung, aber die Stimmung auf der Matte war einfach großartig. Man hat gemerkt, dass alle mit Herzblut dabei waren — egal ob Anfänger oder erfahrene Kämpfer.

Vielen Dank an Christian Groffmann und Gerrit Lukowski für diesen tollen Lehrgang und die wertvollen Impulse — und an den Kodokan e.V. Norderstedt für die herzliche Ausrichtung und die Versorgung in der Pause und für den Heimweg.