

Trainerfortbildung „Die Sinne schärfen“

Am 20. Juni 2026 fand in Heidgraben die SHJJV-Trainerfortbildung „Die Sinne schärfen – Einführung in das Neuroathletik-Training“ mit Referent Jörg Preuße (6. Dan Ju-Jutsu) statt.

Im Mittelpunkt der rund siebenstündigen Fortbildung stand zunächst ein theoretischer Einstieg in die Arbeitsweise von Gehirn und Nervensystem sowie in das Zusammenspiel von Seh-, Hör-, Gleichgewichts- und propriozeptivem System.

Im anschließenden Praxisteil wurden verschiedene Tests und Übungen durchgeführt. Dabei kamen unter anderem Nah- und Ferntafeln, Rasterbrille und Brock-Schnur zum Einsatz. Ergänzt wurde das Programm durch Gleichgewichts- und Koordinationsaufgaben, Mobilisationsübungen, Nervendehnung sowie Übungen unter Störeinflüssen, bei denen zusätzliche Reize die Wahrnehmung und Bewegungssteuerung erschwerten.

Ein weiterer Bestandteil waren Aufgaben mit verbundenen Augen, bei denen sich die 23 Teilnehmenden auf ihren Hörsinn und ihre räumliche Orientierung verlassen mussten. Den Abschluss bildete eine intensive Übung, bei der mit verbundenen Augen zügig auf eine Mattenwand zugelaufen wurde.

Neuroathletische Trainingsansätze bieten für das Ju-Jutsu besonders Vorteile in den Bereichen Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Bewegungssteuerung. Sie liefern damit wertvolle Impulse, um Techniken stabiler, präziser und unter Belastung sicherer ausführen zu können.

Trotz der sommerlichen Hitze im Außenbereich und der sehr warmen Halle arbeiteten alle Teilnehmenden konzentriert und engagiert mit. Auch die Verpflegung vor Ort war hervorragend und trug ebenso wie der fachliche Austausch zu einer gelungenen Fortbildung bei.

Der SHJJV bedankt sich herzlich beim Heidgrabener SV für die Gastfreundschaft und die Unterstützung vor Ort sowie bei Jörg Preuße für die fundierte, praxisnahe und abwechslungsreiche Gestaltung der Fortbildung.

Bericht: Joanna Grickschas

Bilder: Joanna Grickschas