

Landestechniklehrgang „Realistische Selbstverteidigung“ in Glinde

Am 27.06.2026 fand erneut der jährliche Selbstverteidigungslehrgang der Jiu-Jitsu-Sparte des TSV Glinde statt. Mehr als 20 Sportlerinnen und Sportler aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen trafen sich am Samstag auf dem Gelände der Geschäftsstelle des TSV, um die Verteidigung außerhalb der Sporthalle und der gewohnten Matten zu trainieren. Die praktischen Übungen wurden im Keller des Gebäudes durchgeführt, sodass die sommerlichen Temperaturen draußen kein Problem darstellten.

In diesem Jahr stand das Thema „Verteidigung gegen verdeckte Angriffe mit dem Einsatz von Alltagsgegenständen und Verhalten gegen mehrere Angreifer“ im Mittelpunkt. Wie schon in den vergangenen Jahren vermittelten Referent Sigi Sobolewski (7. Dan Ju-Jutsu, Trainer-A-Breitensport) und Mark Harrer (1. Dan Jiu-Jitsu) den Teilnehmenden praxisnahe und realistische Verteidigungskonzepte. Sigi konfrontierte die Gruppe mit verschiedenen Alltagsgegenständen und erarbeitete gemeinsam passende und umsetzbare Lösungen, während Mark einen Querschnitt an Verteidigungsmöglichkeiten gegen mehrere Angreifer aus stehender und sitzender Ausgangslage präsentierte.

Alle Teilnehmenden konnten wertvolle Erfahrungen sammeln und neue Impulse für ihr Training mit nach Hause nehmen. Im Anschluss an den Lehrgang blieb man noch in gemütlicher Runde beim gemeinsamen Grillen zusammen, was den Tag in entspannter Atmosphäre abrundete. Das Wetter zeigte sich in diesem Jahr von seiner besten Seite; der kurze Schauer zum Abschluss sorgte eher für eine angenehme Abkühlung als für Störung.

Ein herzlicher Dank gilt dem ausrichtenden Verein TSV Glinde für die hervorragende Organisation und die Gastfreundschaft vor Ort sowie den Referenten Sigi Sobolewski und Mark Harrer für ihr großes Engagement und die kompetente Lehrgangsgestaltung.

Bilder: Mark Harrer

Bericht: Mark Harrer und Joanna Grickschas