



Zweites Wochenende der Trainer-C-Lizenzausbildung

Vom 11. bis 13. September 2026 fand das zweite Wochenende der Trainer-C-Lizenzausbildung im Ju-Jutsu-Breitensport statt. Auch an diesem Wochenende standen wieder abwechslungsreiche Theorie- und Praxiseinheiten auf dem Programm, durch die die Teilnehmer weitere wichtige Kenntnisse für ihre zukünftige Trainertätigkeit sammeln konnten.

Den Auftakt bildete am Freitagabend von 19:00 bis 21:00 Uhr erneut eine Online-Theorieeinheit. Zu Beginn wurde zunächst ein kurzer Rückblick auf die Inhalte des vergangenen Ausbildungswochenendes gegeben. Anschließend beschäftigten sich die Teilnehmer mit dem Duo- und Fighting-System und erhielten dabei weitere interessante Einblicke in die unterschiedlichen Bereiche des Ju-Jutsus.

Am Samstag übernahm erneut Christian Groffmann die Leitung der Ausbildung. Im Mittelpunkt standen die Themen Trainingsablauf, Ju-Jutsu mit Kindern und Jugendlichen sowie Lernen und Lehren. Die Inhalte wurden auf etwa zwei Stunden Theorie und einen anschließenden größeren Praxisteil aufgeteilt. Durch die Kombination aus theoretischen Grundlagen und praktischer Umsetzung konnten die Teilnehmer die vermittelten Inhalte direkt ausprobieren und auf ihre zukünftige Arbeit als Trainer übertragen.

Am Sonntag standen John Darboven der gleichzeitig als Organisator der Ausbildung tätig ist, und Stefan Jacobs als kompetente Trainer auf der Matte. Der Schwerpunkt lag auf der Methodik sowie verschiedenen Spiel- und Übungsformen für Atemtechniken, Wurftechniken und Würgetechniken. Auch hier wechselten sich Theorie und Praxis ab. Zwei etwa halbstündige Theorieeinheiten bildeten die Grundlage, bevor der überwiegende Teil des Tages mit praktischen Übungen verbracht wurde.

Zum Abschluss wurde die Gruppe noch einmal in Fünfergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhielt ein bestimmtes Thema beziehungsweise eine Technik, zu der gemeinsam ein Hauptteil einer Trainingseinheit vorbereitet werden sollte. Anschließend präsentierten die Gruppen ihre vorbereiteten Inhalte vor den anderen Teilnehmern. Dadurch konnten die Teilnehmer nicht nur ihr technisches Wissen anwenden, sondern gleichzeitig üben, wie man eine Trainingseinheit sinnvoll aufbaut und Inhalte verständlich an andere Sportler vermittelt.

Auch das zweite Ausbildungswochenende war somit wieder abwechslungsreich und lehrreich. Durch die Verbindung von Theorie, Praxis und eigenen Präsentationen konnten die Teilnehmer zahlreiche neue Erfahrungen sammeln und wichtige Grundlagen für ihre spätere Tätigkeit als Ju-Jutsu-Trainer mitnehmen.