

Präzision statt Kraft: Positionierung und Destabilisierung im Fokus

Am Samstag, den 26. September 2026, trafen sich Ju-Jutsuka beim KSG Arashi e. V. in Itzehoe zum Landestechniklehrgang des Schleswig-Holsteinischen Ju-Jutsu-Verbandes. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie sich Atemi- und Wurftechniken durch eine gute Vorbereitung einfacher, kontrollierter und wirkungsvoller umsetzen lassen.

Peter Schillinsky, 6. Dan Ju-Jutsu und 2. Dan Jiu-Jitsu, und Andreas Schultz, 2. Dan Ju-Jutsu, führten die Gruppe durch den vierstündigen Lehrgang. Schon beim Aufwärmen ging es nicht einfach nur darum, warm zu werden: In Partner- und Gruppenübungen waren Koordination, Timing und schnelle Reaktionen gefragt – und natürlich kam auch der Spaß nicht zu kurz.

Danach wurde es technisch. Peter machte immer wieder deutlich, dass eine Technik nicht erst mit dem Wurf oder dem Atemi beginnt. Der eigene Stand, die Distanz zum Partner, das Timing und die richtige Positionierung entscheiden häufig schon vorher darüber, ob eine Technik gelingt. An einfachen Atemi- und Wurftechniken konnten die Teilnehmenden erleben, wie sich der Partner mit vergleichsweise wenig Kraftaufwand kontrolliert aus dem Gleichgewicht bringen lässt.

Dabei stand nicht das Sammeln möglichst vieler Techniken im Vordergrund. Viel wichtiger war es, die Prinzipien dahinter zu verstehen und sauber anzuwenden. Wer sich gut positioniert, den richtigen Moment erkennt und den Partner gezielt vorbereitet, kann Techniken deutlich effizienter ausführen.

Zum Abschluss ging es ins leichte Sparring – zunächst vom Bodenrandori aus und später in die freie Auseinandersetzung. Dort zeigte sich schnell, dass die zuvor erarbeiteten Inhalte nicht nur in der Technikreihe funktionieren. Gute Vorbereitung, Bewegung und Positionierung machen auch im freien Kampf einen spürbaren Unterschied.

Die Teilnehmenden nahmen viele praktische Anregungen für das eigene Training mit. Besonders das regelmäßige Sparring wurde als wichtiger Baustein hervorgehoben: Es hilft, den eigenen Kampfstil zu entwickeln, Bewegungen intuitiver werden zu lassen und auch unter dynamischen Bedingungen handlungsfähig zu bleiben.

Ein herzliches Dankeschön an den KSG Arashi e. V. in Itzehoe für die Ausrichtung sowie an alle Teilnehmenden für einen konzentrierten, engagierten und praxisnahen Lehrgang.

Bericht: Joanna Grickschas

Bilder: Andreas Schultz