

Prüfungsvorbereitungslehrgang in Todenbüttel

Am Samstag, den 03. Oktober 2026, fand beim SV Grün-Weiß Todenbüttel ein Prüfungsvorbereitungslehrgang im Ju-Jutsu statt. Als Referenten standen der Prüfungsreferent Jens Dykow (7. Dan Ju-Jutsu) und Michael Brandt (3. Dan Ju-Jutsu) zur Verfügung. Ziel des Lehrgangs war es, die Sportler gezielt auf die bevorstehende Prüfung vorzubereiten und dabei offene Fragen zu klären.

In der ersten Hälfte des Lehrgangs lag der Schwerpunkt zunächst auf den zusammengesetzten Abwehrtechniken (kombinierte Abwehrtechniken, Abwehrtechniken mit Störtechnik, und Block-Check-Konter), sowie auf dem Prüfungsfach „Freie SV“. Neben der praktischen Umsetzung wurden auch zahlreiche Verständnisfragen geklärt. Besonders hilfreich waren dabei die kurzen Theorieeinheiten, durch die die Teilnehmer ein noch besseres Verständnis für die jeweiligen Prüfungsthemen und deren Anforderungen entwickeln konnten.

Nach einer kurzen Pause ging es mit der zweiten Hälfte des Lehrgangs weiter. Hier stand vor allem das Thema Messer im Mittelpunkt. Den Teilnehmern wurde dabei ein besseres Verständnis für die unterschiedlichen Situationen und die damit verbundenen Anforderungen vermittelt. Anhand verschiedener Beispiele wurde außerdem gezeigt, welche Vorgehensweisen im Rahmen einer Prüfung angemessen sind und welche nicht.

Während ein Teil der Sportler gemeinsam mit Michael Brandt die allgemeine Messerabwehr weiter vertiefen konnte, wurden bei Jens Dykow die „Angriffe in der Nahdistanz“ ausführlich durchgegangen. Auch hierbei bestand wieder ausreichend Gelegenheit, Fragen zu stellen und Unsicherheiten bezüglich der Prüfung zu klären.

Durch die Kombination aus Theorie, praktischen Übungen und konkreten Beispielen konnten die Teilnehmer viele wichtige Erkenntnisse für ihre bevorstehende Prüfung mitnehmen. Gerade die Möglichkeit, offene Fragen direkt mit erfahrenen Referenten zu besprechen, machte den Lehrgang für die Sportler besonders wertvoll.

Insgesamt war der Prüfungsvorbereitungslehrgang ein erfolgreicher und lehrreicher Tag. Die Teilnehmer konnten ihre Kenntnisse noch einmal festigen, bestehende Unsicherheiten beseitigen und sich gezielt auf die bevorstehende Prüfung vorbereiten. Ein besonderer Dank gilt Jens Dykow und Michael Brandt für die kompetente Durchführung sowie dem SV Grün-Weiß Todenbüttel für die Ausrichtung des Lehrgangs.