



Drittes Wochenende der Trainer-C-Lizenzausbildung im Ju-Jutsu-Breitensport

Vom 09. bis 11. Oktober 2026 fand das dritte Wochenende der Trainer-C-Lizenzausbildung im Ju-Jutsu-Breitensport statt. Auch an diesem Wochenende erwartete die Teilnehmer wieder ein abwechslungsreiches Programm aus theoretischen Grundlagen und zahlreichen Praxiseinheiten, durch die weitere wichtige Kenntnisse für die zukünftige Trainertätigkeit vermittelt wurden.

Den Auftakt bildete am Freitagabend eine etwa zweistündige Videokonferenz. Unter der Leitung von Philipp Roth beschäftigten sich die Teilnehmer mit wichtigen, teilweise auch philosophischen Werten, die einen Budoka auszeichnen sollten. Anhand verschiedener Beispiele und gemeinsamer Gruppenarbeiten wurden die Inhalte näher beleuchtet und diskutiert. Dabei ging es nicht nur um die theoretischen Grundlagen, sondern auch darum, wie sich diese Werte im eigenen sportlichen Handeln und im Umgang miteinander widerspiegeln.

Am Samstag ging es mit unserem Jugendleiter Wettkampf Ashot Arustamjan weiter, der den Teilnehmern die Bereiche Ju-Jutsu-Fighting und Duo näherbrachte. Neben den theoretischen Grundlagen standen vor allem praktische Inhalte im Mittelpunkt. Dabei wurden verschiedene Beispiele erarbeitet, wie eine Fighting-Trainingseinheit sinnvoll aufgebaut und durchgeführt werden kann. Außerdem gingen die Teilnehmer gemeinsam alle drei Parts des Fighting-Systems durch und erhielten dadurch einen umfassenden Einblick in die unterschiedlichen Anforderungen und Abläufe.

Der Sonntag begann mit Christian Groffmann, mit dem das Ju-Jutsu-Sportabzeichen vollständig durchgearbeitet wurde. Dabei wurden sämtliche Inhalte praktisch umgesetzt, sodass die Teilnehmer die einzelnen Übungen selbst kennenlernen und ausprobieren konnten.

Anschließend übernahm Jule Jacobs und vermittelte die Grundlagen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Auch hier wurde besonderer Wert auf die Verbindung von Theorie und Praxis gelegt. Dazu teilten sich die Teilnehmer unter anderem auf sechs Stationen auf und führten verschiedene vorgegebene Übungen durch. Im Anschluss bestand die Aufgabe darin, die jeweiligen Übungen den passenden konditionellen oder koordinativen Fähigkeiten zuzuordnen. Dadurch konnten die theoretischen Inhalte direkt mit praktischen Erfahrungen verknüpft und das Verständnis für die unterschiedlichen Fähigkeiten vertieft werden.

Insgesamt war auch das dritte Ausbildungswochenende sehr abwechslungsreich und lehrreich. Die Kombination aus gemeinsamen Diskussionen, theoretischen Grundlagen und zahlreichen praktischen Übungen ermöglichte es den Teilnehmern, ihr Wissen weiter auszubauen und neue Ideen für die Gestaltung eigener Trainingseinheiten mitzunehmen. Damit wurde ein weiterer wichtiger Schritt innerhalb der Trainer-C-Lizenzausbildung erfolgreich abgeschlossen.