



JIU-JITSU

Landeslehrgang

Faustangriffe / Körperumklammerungen
vom 24.01.09 mit Volker Eisenmenger-Nadler



Bericht

Am 24. Januar fand der erste Landeslehrgang des neuen Jahres in Bremen statt. Der Bremer Landesverband hatte Volker Eisenmenger-Nadler (2.Dan JJ) als Referenten geladen. 32 Teilnehmer fanden den Weg in das Dojo des TSV Grolland, wo der Lehrgang „Faustangriffe und Körperumklammerungen aus SV-Sicht“ stattfand.

Mit den 32 Teilnehmern, war das Dojo zum bersten gefüllt und Matten mussten nach gelegt werden, damit alle Platz fanden zu trainieren. Nicht nur die Zahl der Teilnehmer überraschte, sondern auch das Engagement und die Disziplin, mit der diese dabei waren.

Nach der Aufwärmphase, die mit Schulterticken und Musik begann, zeigte Volker mehrere Abwehrkombinationen gegen Faustangriffe. Wichtig war Ihm hier der Eingang mit dem Dreierkontakt, welcher eine Vielzahl verschiedener Folgetechniken ermöglicht, sowie die Kontrolle über den Gegner bis zum Ende der Technikfolge.





JIU-JITSU

Landeslehrgang

Faustangriffe / Körperumklammerungen
vom 24.01.09 mit Volker Eisenmenger-Nadler



Nach 1,5 Stunden hatten sich alle eine Pause verdient, da es im Dojo, trotz eisiger Minusgrade draußen, sehr warm wurde (was an den Teilnehmern lag).

Nach der Pause waren die Körperumklammerungen dran. Hier wurden verschiedene Abwehrmöglichkeiten und -kombinationen: Von Vorne, von der Seite und von Hinten gezeigt. Auch der Zeitpunkt einer möglichen Abwehr variierte in den gezeigten Techniken. Mal fand die Abwehr noch vor dem eigentlichen Umklammern statt (dem Angriff zuvorkommen) und mal danach.



Am Ende hatten die Teilnehmer noch einmal Zeit, die gezeigten Techniken zu wiederholen, wobei Volker und Gabi ratgebend beiseite standen.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern und dem Referenten die diesen Lehrgang so erfolgreich werden ließen.