



JIU-JITSU Landeslehrgang

Hebel

vom 24.05.2008 mit Ulrich Paul



Bericht

Insgesamt haben 48 Sportler aus Bremen und Niedersachsen an dem Landeslehrgang teilgenommen. Als Referenten konnten wir Ulrich Paul vom TV Eiche Horn gewinnen.



Der Lehrgang wurde in drei Blöcke von ca. 1 Stunde aufgeteilt. Im ersten Block ging Ulli nach einem kurzen theoretischen Teil in dem u. a. das Thema Gelenke abgehandelt wurde auf die Grundlagen der Hebeltechniken ein. Einzelne Hebeltechniken wurden noch einmal genauer unter die Lupe genommen um ihre Wirkungsweise zu demonstrieren.

Überrascht wurden wir alle durch die Anzahl der Teilnehmer, die trotz schönstem Wetters den Weg nach Farge-Rekum gefunden haben. Der Referent verlegte daher den zweiten und dritten Block nach draußen auf den Schulhof und passte das Programm entsprechend an.





JIU-JITSU Landeslehrgang

Hebel

vom 24.05.2008 mit Ulrich Paul



Im zweiten Block wurden zuerst Eingangstechniken, wie Blöcke und Weiterleitungstechniken, behandelt. Diese sind erforderlich um Abwehrmöglichkeiten gegen sogenannte "Angriffe ohne Kontakt" heraus zu arbeiten.



Im dritten Block wurden dann Möglichkeiten zur Abwehr von Stockangriffen erarbeitet in denen Hebel zum Einsatz kamen.