



JIU-JITSU

Landeslehrgang

Festlege- und Transporttechniken
vom 15.11.2008 mit Wolfgang Zilliken



Bericht

Am 15. November fand der letzte Landeslehrgang des Jahres 2008 beim TSV Farge-Rekum statt. Für diesen Abschlusslehrgang mit dem Thema Festlege- und Transporttechniken, konnten wir Wolfgang Zilliken (5. Dan JJ) gewinnen. Mit seinen jahrzehntelangen Erfahrungen im Bereich der Selbstverteidigung, als Referent und als Lehr- und Prüfungswart, brachte er eine Qualität in den Lehrgang von der jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, profitierte.

Mit rund 20 Teilnehmern war der Lehrgang gut besucht und die zur Verfügung stehende Halle gefüllt. Die Teilnehmer kamen aus Bremen, dem bremer Umland sowie von der Selbstverteidigungsschule Yujin aus Westgroßefehn im nord-westlichen Niedersachsen.

Nach der obligatorischen Aufwärmphase ging es mit den Festlegetechniken gleich in die Vollen. Gezeigt wurden 5 verschiedene Festlegetechniken, die für die Selbstverteidigung anzuwenden sind, schnell, effektiv und ohne Schnörkel. Die Teilnehmer kamen beim üben der gezeigten Techniken ordentlich ins Schwitzen und nach 1 ¼ Stunden wurde eine Pause eingelegt.





JIU-JITSU

Landeslehrgang

Festlege- und Transporttechniken
vom 15.11.2008 mit Wolfgang Zilliken



Nach der Pause ging es weiter mit Transporttechniken. Auch hier zeigte Wolfgang Zilliken, wie man die Kontrolle über seinen Gegner behält und ihm dabei gezielt Schmerzen zufügt, damit er sich ohne große Gegenwehr abführen lässt.



Am Ende wurden noch einmal alle Techniken wiederholt, die von der Anzahl her dem Braungurtprogramm entsprachen. Somit konnte jeder Teilnehmer von diesem Lehrgang etwas für seine zukünftige Gürtelprüfung mitnehmen.

Nach 3 Stunden endete der Lehrgang mit erschöpften, aber zufriedenen Teilnehmern die Wolfgang Zilliken für das Gezeigte dankten.