



JU • JUTSU

Gut besuchter Kinder Lehrgang in Baunatal

Am Sonntag den 10.03. fand in Baunatal der erste Ju-Jutsu Landestechnik-Lehrgang für Kinder 2019 statt. Es kamen 50 Kinder mit Ihren Trainern von 6 Vereinen aus Nordhessen zusammen, um diesen Event gemeinsam zu begehen. Bei den Landestechnik Lehrgängen handelt es sich nicht um eine Wettkampfsituation, sondern hier steht die Weiterbildung der Sportler im Vordergrund.

An diesem Sonntag stand das Thema Brazilian Jiu-Jitsu auf der Tagesordnung. Besonders ging es um die Verteidigung in Bodenlage.

Der Hessische Ju-Jutsu Verband hatte Nina Riedemann als Referentin für diesen Lehrgang eingeladen. Im Januar belegte sie den 3. Platz auf der BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu) Europameisterschaft und stellte so unter Beweis, dass sie die richtige Wahl für diese Thematik ist.



- Die Lehrgangsteilnehmer

Erst einen Tag vor Lehrgangsbeginn kämpfte Nina in Maintal auf der Hessenmeisterschaft in Ju-Jutsu und wurde dort zur Hessenmeisterin in Ihrer Klasse gekürt.

So kam sie am Sonntag noch ein wenig muskulär angeschlagen zum Lehrgangstermin. Dies änderte sich aber Schlagartig nach dem „Angrüßen“ der Sportler, denn da war sie wieder „on point“ fit. Während der Aufwärmphase wurden schon kleine Rangeleien und „Kampfspiele“ eingebaut. Hier wurde den „kleinen“ Sportlern gezeigt, dass ein Kampf ohne „Aggression“ und Wettkampfbedingungen locker sein kann und richtig Spaß bereitet.

Beim Erklären der Techniken, kam der Referentin zu Gute, dass sie gelernte Grundschullehrerin ist. Sie hat es immer wieder geschafft, dass die Kids ihr fokussiert zusahen und so, dass gezeigte schnell umsetzen konnten.

Besonders faszinierten die Kids, dass Kampfsituationen in eigener Rückenlage am Boden noch lange nicht verloren sind. Sondern auch hier gibt es Mittel und Wege, den Gegner (der über einem ist) zu kontrollieren und so auch letztendlich aus diesen Situationen zu entkommen. In der letzten Phase des Lehrgangs konnten die Sportler das Gelernte in kleinen lockeren

Kämpfen in der Praxis ausprobieren.

Die ganz mutigen Kids konnten auch ihr Können gegen einen Trainer oder die Referentin unter Beweis stellen.

Nach guten 2 Stunden Lehrgang waren nicht nur die Kinder über das neu Erlernte glücklich, sondern auch viele Eltern, die den Sonntagnachmittagstermin wahr nahmen um Ihren „Kleinen“ mal beim Sport zu zuschauen.



- Messen mit der Meisterin



JU • JUTSU

**Hessischer
Ju-Jutsu
Verband e.V.**



**DEUTSCHER JU•JUTSU
VERBAND**