



JIU-JITSU

Landeslehrgang

Messer



vom 25.04.2009 mit Wolfram Henrichsmeier

Bericht

Bei schönstem Bremer Wetter fand der 4. Landeslehrgang des Jahres 2009 statt. 28 Teilnehmer fanden den Weg in die Sporthallen des Polizei-Sportverein Bremen, wo zum ersten mal ein Bremer Landeslehrgang ausgerichtet wurde. Alle waren begeistert von den Räumlichkeiten und den 2 großen Mattenhallen die der PSV zu bieten hat.

Das Thema Messerhandhabung und Messerabwehr lockte viele Sportler aus Niedersachsen, Bremen und dem bremer Umland auf die Matte und sie sollten mit einem tollen Lehrgang belohnt werden.



Ob Anfänger, Danträger, Kind oder Polizist, für alle wurde das Thema Messer auf eine Weise präsentiert, die sehr kurzweilig war und neue Ideen für das eigene Training beinhaltete.

Nach einer kurzen Begrüßung und Einleitung in das Thema Messer, begann die Aufwärmphase, die Koordination, Beinarbeit und Distanzgefühl verbessern sollte. Als nächstes folgte die Einführung in ein vereinfachtes Winkelsystem, um das Training einfacher und flüssiger gestalten zu können. Die 5 Angriffswinkel wurden mit verschiedener Messerhaltung geübt um die anschließenden Übungen präziser ausführen zu können.

Zu den gezeigten Übungsformen gehörten Drills und Bewegungsmuster, die nicht nur im Messerkampf, sondern auch im Bereich der waffenlosen Selbstverteidigung von großem Nutzen sind.



JIU-JITSU

Landeslehrgang

Messer



vom 25.04.2009 mit Wolfram Henrichsmeier



Geübt wurden zudem verschiedene Drills, um eine besseres Gefühl für die Position des Messers und Gegners zu bekommen, sowie verschiedene Eingänge und „Block“-Möglichkeiten. Hinzu kamen noch Destruction- und Guntingtechniken, um den Messerangreifer abzulenken, zu schocken oder es ihm generell schwerer zu machen mit dem Messer zu treffen.





JIU-JITSU

Landeslehrgang

Messer



vom 25.04.2009 mit Wolfram Henrichsmeier



Am Ende aller Techniken stand dann die Entwaffnung des Angreifers, sowie der Einbau bekannter Jiu-Jitsu Techniken.

Da das Thema Messer soviel hergibt, waren die Teilnehmer auch keinesfalls böse, dass der Lehrgang um 30 Minuten überzogen wurde. Viele würden sich zudem über einen Folgelehrgang freuen.

Der Bremer Landesverband bedankt sich bei allen Teilnehmern und einem Klasse Referenten für einen schönen und erfolgreichen Lehrgang.