



JIU-JITSU

Landeslehrgang

Fußtechniken und -abwehr

23.01.10 Robert Kühn und Gregor Paasch



Bericht

Am 23. Januar fand der erste Landeslehrgang des Jahres 2010 statt. Bei klirrender Kälte und spiegelglatten Straßen machten sich 58 Jiu-Jukas, aus Bremen und Niedersachsen auf den Weg und trafen sich im Sportzentrum des PSV Bremen, zu einem Techniklehrgang mit dem Thema „Fußtechniken und deren Abwehr“.

Das Programm was Robert und Gregor vorbereitet hatten, ließ wenig Zeit zur Pause, obwohl der Lehrgang auf 4 Stunden ausgelegt war. Und so wurde nach einer kurzen Begrüßung sofort mit dem Aufwärmen begonnen.

Danach wurde die Beinmuskulatur gedehnt um Verletzungen und Zerrungen vorzubeugen. Nachdem jeder warm und gedehnt und schon einiger Schweiß geflossen war, wurde im ersten Teil des Lehrgangs begonnen verschiedene Fußtritte am Partner zu üben. Gezeigt wurden z.B. Mea-Geri (mit Variationen), Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro Geri, Low Kick, etc.



Am Ende des ersten Teil zeigten die Referenten Übungen zur Abhärtung mit dem Partner, um notfalls einen nicht als zu harten Tritt, auch mal wegstecken zu können.

Gregor und Robert bei der Ausführung ihrer Tritte.





JIU-JITSU

Landeslehrgang

Fußtechniken und -abwehr

23.01.10 Robert Kühn und Gregor Paasch



Der zweite Teil des Lehrgangs war geprägt von Techniken zur Fußtrittabwehr, Kombinationen und Weiterführungstechniken.

Hier zeigten die Referenten interessante Techniken für Anfänger sowie Fortgeschrittene und Meister, am Boden und im Stand.

Am Ende konnte jeder nochmal die Techniken üben, die ihm am meisten gefallen haben.

Ein großes Dankeschön an alle Teilnehmer und die beiden Referenten, die diesen Lehrgang erfolgreich und lehrreich gestaltet haben.

*Tammo Folkerts
(2. Vorsitzender)
Jiu Jitsu Landesverband Bremen*



Gruppenfoto am Ende des Lehrgangs

