



## Debüt mit Großmeister Achim Hanke überzeugte



v.l.n.r. Robert Kühn | Bernhard Campen | Achim Hanke



Am 17. November 2012 war es soweit. Achim Hanke, 8. Dan Ju-Jutsu, brachte seinen Debütlehrgang in der Jiu-Jitsu Union Niedersachsen e.V. Hierzu richtete die Selbstverteidigungsschule Yujin Großefehn in Zusammenarbeit mit ihrem Landesverband diesen Lehrgang aus. Am frühen Nachmittag ging es los.

Die circa 60 Teilnehmer aus ganz Niedersachsen wurden durch Wilko Busemann mit einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm in Fahrt gebracht.

Hiernach übernahm Achim das Zepter und begann mit einigen kurzen Worten über seine Kampfsportlaufbahn zu berichten und zu erläutern, was er unter Kampfsport versteht.

So konnten die Teilnehmer bereits das Erste über die Philosophie des Großmeisters lernen. Achim besitzt viele Jahre Wettkampferfahrung, die er auch in das Training einbrachte.

Zu Beginn beschäftigte sich Achim mit Armhebeln. Es zeigte sich einmal mehr, dass kleine Veränderungen - und sei es nur die Fußstellung - eine enorme Wirkung auf die Effektivität haben können.





Weiter ging es mit Befreiungsformen gegen Würgeangriffe, bei denen auch wieder Arm- und Schulterhebel zur Anwendung kamen.

Natürlich durften Befreiungen in der Bodenlage nicht fehlen. Hier zeigte uns der Großmeister einige einfache Körperdrehungen und automatisierte Bewegungen des Uke, welche Tori nutzen kann, um im Kampf zu obsiegen.



Auf Schwachstellen wies er uns hin und demonstrierte Möglichkeiten zur Weiterarbeit. Alle waren mit Begeisterung bei der umfangreichen Thematik dabei.







# Jiu-Jitsu Union Niedersachsen e.V.

Fachverband für traditionelles Jiu-Jitsu



1985 - 2010  
25 Jahre

Nebenbei zeigte uns Achim noch die ein oder andere „Kleinigkeit“, welche jedoch Großes bewirken kann. Auch einige Übungsformen standen auf dem Programm, in denen ein sonst passiver Partner mehr oder weniger verknotet wurde.



Es war für alle Beteiligte ein toller Lehrgang und wir bedanken uns an dieser Stelle nochmal bei Achim und dem Team der Selbstverteidigungsschule Yujin Großefehn, welche wieder alles aufboten, um uns einen super Lehrgang zu gewährleisten.

Da viele noch nicht genug von diesem Referenten haben, konnten wir ihn für einen weiteren Lehrgang im Jahr 2013 gewinnen. Alle Infos dazu in der Lehrgangsplanung.