

Ju-Jutsu

Lehrgang im TSV Ebergötzen e.V.

Thema: Stark blocken – stark kontern: Abwehr- und Atemitechniken mit passenden Bewegungsformen.

Am 22.02.2026 fand von 10:00 bis 14:00 Uhr ein Lehrgang zum Thema „Stark blocken – stark kontern: Abwehr- und Atemitechniken mit passenden Bewegungsformen“ statt. Der Lehrgang wurde von Roman Rose (2. Dan Ju-Jutsu, Trainer B) geleitet und richtete sich an Ju-Jutsuka unterschiedlicher Leistungsstufen.

Zu Beginn des Lehrgangs erfolgte eine strukturierte Erwärmung, die neben allgemeinen mobilisierenden Übungen auch kampsportspezifische Bewegungsformen beinhaltete. Ziel war es, den Körper auf die folgenden technischen Inhalte vorzubereiten und gleichzeitig bereits erste Aspekte von Atmung und Körperstruktur zu thematisieren.

Im Hauptteil des Lehrgangs lag der Schwerpunkt auf effektiven Abwehrtechniken gegen verschiedene Angriffsformen. Der Referent vermittelte, wie Blocktechniken nicht isoliert, sondern stets in Verbindung mit einer stabilen Körperhaltung, korrekter Atmung und fließenden Bewegungen ausgeführt werden sollten. Besonderes Augenmerk wurde auf die richtige Distanz, den Körpereinsatz sowie auf eine stabile Standposition gelegt, um Blocks nicht nur abwehrend, sondern zugleich vorbereitend für direkte Konter einzusetzen.

Ein zentraler Bestandteil war das Zusammenspiel von Atmung und Technik. Durch gezielte Atemführung konnte die eigene Körperspannung verbessert und die Wirkung der Abwehrtechniken deutlich erhöht werden. Darauf aufbauend wurden passende Kontertechniken vermittelt, die unmittelbar aus dem Block heraus ausgeführt werden konnten. Diese Konter reichten von Atemi-Techniken bis hin zu weiterführenden Folgetechniken, abhängig von Situation und Angriffsverhalten.

Zum Abschluss des Lehrgangs wurden die erlernten Techniken in Kombinationen zusammengeführt. Dies ermöglichte den Teilnehmern, die Zusammenhänge zwischen Block, Bewegung, Atmung und Konter nochmals ganzheitlich zu erleben und zu festigen. Eine kurze Abschlussbesprechung rundete den Lehrgang ab.

Insgesamt bot der Lehrgang eine praxisorientierte und methodisch gut strukturierte Vermittlung von Abwehr- und Kontertechniken. Die Teilnehmer konnten wertvolle Impulse für ihr eigenes Training mitnehmen, insbesondere im Hinblick auf eine kraftvolle, kontrollierte Abwehr und ein effektives Weiterführen der Technik durch gezielte Konter.

Zusätzlich wurde der Lehrgang durch eine kurze Vorführung von Duo-Techniken ergänzt. Zwei Teilnehmer präsentierten dabei ihre ausgewählte Techniken, bei denen insbesondere Hohe präzision an Techniken und Bewegungsabläufe, Distanzgefühl und die Verbindung von Abwehr, Atemi und Kontrolle des Partners im Vordergrund standen. Die Demonstration bot den Teilnehmern einen anschaulichen Einblick in die Anwendung der Techniken und rundete den Lehrgang inhaltlich sinnvoll ab.

Martin Fiedler