

Ein Wochenende zwischen Spaß und Kampf Nieder-Olm, den 17.04.2009

Die Ju-Jutsu-Abteilung des TV Nieder-Olm verbrachte ein spannendes und lehrreiches, aber auch geselliges Wochenende in der Sportstätte des Rhein Hessischen Sportbundes e. V. in Seibersbach/Hunsrück. Vom 15. bis zum 17. April dieses Jahres stand alles ganz im Zeichen des Ju-Jutsu, und so begann man bereits am Freitag abend, gleich nach der Ankunft, mit der ersten Trainingseinheit unter der Leitung von Norbert Pinhack. Thema war die Wiederholung und Vertiefung von „Gelenkhebeln“, sehr wirkungsvollen und doch sanften aus dem japanischen Aikido stammenden Selbstverteidigungstechniken. Danach setzten sich die Teilnehmer noch zusammen, aßen gemeinsam zu abend und ließen das Wochenende auf sich zukommen. Am nächsten Morgen ging es damit schon um 9 Uhr weiter: Florian Hoffmann führte die Ju-Jutsuka mit Übungen zur Motorik, dem „Dreierkontakt“ und Folgetechniken zu den am Abend vorher erlernten Techniken in den Tag. Nach kurzer Pause übernahm Luigi Vinelli die Gruppe und führte sie in Tritttechniken des Tae Kwon Do ein. Nach dem Mittagessen, welches in einer nahegelegenen Gaststätte eingenommen wurde, fanden weitere Übungseinheiten statt. So wurden Tritt- und Schlagtechniken aus dem Kickboxing und Würfe aus dem Judo geübt, bevor abermals Luigi Vinelli den Teilnehmern Bodentechniken vermittelte. Nach dem Abendessen waren die meisten sehr erschöpft, und so rappelten sich nur noch wenige auf, um unter Anleitung von Florian Hoffmann ein anstrengendes und forderndes Wett- bzw. Zweikampftraining zu absolvieren. Diese Einheit und damit den Tag beendete man mit einer gemeinsamen Meditation, welche von Johannes Nießen angeleitet wurde. Erschöpft und zufrieden genoß man schließlich noch den Abend, wobei den meisten jedoch schon die Augen zufielen. Am Sonntag morgen beging man dann das letzte Training für dieses Wochenende. Norbert Pinhack und Florian Hoffmann zeigten einige Abwehrtechniken gegen Angriffe mit dem Stock, bevor es um die Mittagszeit zurück ins heimische Rheinhessen ging.

Alles in allem waren es für jeden der 15 mitgereisten Ju-Jutsuka ein paar schöne und lehrreiche, wenn auch anstrengende Tage. Um im Alltag im Angesicht vieler verschiedener Kampfkünste und –sportarten bestehen zu können, muss ein Selbstverteidigungssystem vielfältig und offen für andere Systeme sein – so wie das Ju-Jutsu. Nicht umsonst ist Ju-Jutsu das Selbstverteidigungssystem, welches die Polizei in ihrer Ausbildung lehrt und im täglichen Einsatz anwendet. An diesem Wochenende konnte wieder einmal jeder die Vielfältigkeit des Ju-Jutsu spüren, und einige interessante Techniken und Anregungen mit nach Hause nehmen.

Überdies lernte man sich untereinander näher kennen, und so war schnell klar, dass ein solches Trainingswochenende schnellstmöglich wieder stattfinden soll. Das wird allerdings wohl erst nächstes Jahr wieder der Fall sein, da die Tagesstätte in Seibersbach bereits bis dahin ausgebucht ist.

