

Kinder & Erwachsenenlehrgang in Wandsbek

22 Kinder und 12 Erwachsene trafen sich zu einem Techniklehrgang am 22. März 2014 im LLZ Judo in Wandsbek.

Unter der Anleitung von Sai-Kit Tsui trainierten die Lütten dann "Grundprinzipien des Jiu Jitsu". Immer wieder aufgelockert von kleinen Spielen und Pausen, in denen es für Alle (auch für die Erwachsenen) reichlich Obst, Kaffee und Kuchen gab.

Nach 3 Stunden ließ dann auch bei den Kleinen die Konzentration nach und so beendete Sai-Kit das Kindertraining mit einer Vorlesung aus einem Japanischen Sagenbuch, was die Kinder letztendlich noch einmal richtig in den Bann zog.

An dieser Stelle ein dickes Danke an Sai-Kit für die tollen 3 Stunden mit den Kidis.

Nach einer guten 1/2 Stunde Pause fanden sich dann 12 Erwachsene (die meisten höher Graduiert), auf der Matte ein, um unter der Leitung von Stefan Drechsler Gegen & Weiterführungstechniken (Konter) zu üben.

Stefan begrenzte sich hauptsächlich auf die Bereiche Hebel und Würfe, z.B. Wechsel vom Armstreck zum Armbeugehebel, 3er Kontakt, Aussteigen aus diversen Würfeln mit anschließenden Kontertechniken etc..... Nichts konditionell Weltbewegendes, dennoch saß nach 3 1/2 Stunden der Ein oder Andere etwas Bleich im Gesicht am Mattenrand und schnappte nach bleifreiem Sauerstoff.

Alles in Allem ein toller Tag und Sai-Kit und Ich würden gerne in naher Zukunft einen 2. Lehrgang mit gleichen Themen dranhängen. Auch grade im Bereich Konter gibt es noch unglaublich spannendes und interessantes.

Besonders gefreut hat mich der Besuch und das Mittrainieren eines Kollegen vom Hamburger Ju Jutsu Verband (5. Dan).

Allen Teilnehmern an dieser Stelle ein fettes Danke, ihr wart Klasse ! Und hoffentlich auf ein baldiges Wiedersehen.

P.S. Auf das Gruppenfoto warte ich noch heute :-)

Stefan Drechsler, Hamburg 28.03.2014

