



Lehrgang Grundtechniken Würfe & Festleger

Am 02. September 2012 trafen sich etwa 15 Sportler aus den verschiedensten Hamburger Jiu Jitsu Vereinen, um unter der Leitung von Sai-Kit Tsui am Lehrgang "Grundtechniken Würfe & Festleger" teilzunehmen.

Um 13 Uhr ging es mit einem kurzen aber knackigen Aufwärmprogramm in den altherwürdigen Gemäuern des Budokan in Barmbek los. Nach den ersten paar Techniken aus der Fallschule merkte doch jeder recht bald, dass die Karatematten im großen Dojo doch etwas härter waren, als die im kleinen Jiu Jitsu Dojo.

Und so war es auch nur eine Frage der Zeit, bis jeder seinen für sich geeigneten sanften Stil des Fallens entwickelt hat. Was dann auch erstaunlich gut klappte. Sai-Kit verstand es prima, verschiedenste Würfe bis ins kleinste Detail zu erklären und die 3 Grundvoraussetzungen eines Wurfes, gemäß "3 Dinge braucht der Mann" zu erläutern. Hier wurde so manchen wieder klar, dass man gar nicht großartig zaubern muss um jemanden zu Fall zu bringen, sondern das es nur ganz kleine einfache physikalische Regeln sind, die einen Turm zum kippen bringen.

In einer spielerischen Übung konnte dann jeder selber eine Aneinanderreihung von Würfen probieren, wenn der Partner nicht immer so reagiert, wie man es gerne hätte. Nach einer kurzen Pause, in der sich alle mit reichlich Obst, Kaffee und Kuchen stärken konnten, ging es dann in den 2. Teil des Lehrgangs und in den Bereich Festlegegriffe. Neben alt bekannten Festlegern zeigte Sai-Kit auch einige interessante Variationen, nach dem Motto "Und morgen verrate ich die Auflösung des Knotens". Alle hatten sichtlich Spaß an dem Gedrehe und Gebiege.

Leider war die Zeit dann gegen 18 Uhr auch schon wieder viel zu schnell rum.

Und so verabschiedeten alle dann Sai-Kit mit großem Applaus, der es wie immer verstand Techniken, interessant, lustig, aber trotzdem effektiv seinen Leuten zu vermitteln. Danke Sai-Kit für diesen tollen Nachmittag und wir freuen uns schon auf weitere Lehrgänge mit dir.

Stefan Drechsler